श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்.

கலியுகம் 5065
சோபகிருது - தை
மலர் 2.



1964
ஜனவரி
இதழ் 1.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।
அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

துன்பங்கள் விலகட்டும்

दुःस्वप्न-दुश्शकुन-दुर्गति-दौर्मनस्य-
दुर्भिक्ष-दुर्व्यसन-दुस्सह दुर्यशांसि ।
उत्पात-ताप-विषभीतिमसद्ग्रहार्तिं
व्याधींश्च नाशयतु मे जगतामधीशः ॥

துஸ்ஸ்வப்ன — துச்சகுன — துர்கதி — தௌர்மநஸ்ய-
துர்பிக்ஷ — துர் வ்யஸன — துஸ்ஸஹ துர்யசாம்ஸி,
உத்பாத — தாப — விஷபீதிமஸத் க்ரஹார்த்திம்
வ்யாதீம்ச்ச நாசயது மே ஜகதா மதீச : !

கெட்ட கனவு, கெட்ட சகுனம், கெட்ட நடத்தை, மனத்தில் உளைச்சல், துர்பிக்ஷம். கெட்ட பழக்கங்கள், அவப்பெயர், இயற்கை உத்பாதங்கள் மனமும் உடலும் கொதிப்படையச் செய்பவை, விஷத் தீண்டல், கிரஹ பீடை, நோய்கள் இவைகளைப் போக்கி உலகிற்கெல்லாம் அதிபதியான இறைவன் என்னைக் காக்கட்டும்.

—(சிவ கவசம்)

நற்பழக்கங்கள்.

தனது வயது, தொழில், பொருளாதார அந்தஸ்து, குலம், தான் பெற்ற கல்வி. இவைகளுக்கேற்ப நடை, உடை, பாவனை, பேச்சு முதலியவைகளை அமைத்துக்கொள்பவன் வாழ்வில் நன்மை பெறுவான்.

பிறரை எதிர்பார்த்தும் பிறருடைய உதவிகொண்டும் அடையும் வசதிகள் துக்கத்தைக் கொடுக்கும். தன் திறமையாலேயே கிடைக்கும் வசதிகள் சுகத்தை அளிக்கும். இந்த வேறுபாட்டை அறிந்தே வாழ்க்கை வசதிகளை அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

எந்தக் காரியத்தை உள்ளம் உவந்து ஏற்கிறதோ, எதனுல் ஆத்ம திருப்தி ஏற்படுகிறதோ அந்தக் காரியத்தை முனைந்து நிறைவேற்று. இதற்கு மாறுபட்டால் அதைக் கைவிட்டுவிடு.

ஒருவர் அணிந்த காலணிகள், துணி, அலங்காரப் பொருள்கள், பூமாலைகள், தீர்த்த பாத்திரம் முதலியவைகளை மற்றொருவர் உபயோகிக்கக் கூடாது.

காலையில் இளம் வெய்யிலில் இருப்பதோ வழி நடப்பதோ கூடாது. பிணத்தின் புகையை முகரக்கூடாது. சீர்குலைந்த நாற்காலி முதலிய ஆஸனங்களில் உட்காரக் கூடாது. அதிக வளர்ச்சி அடையாத நகத்தையும், உரோமங்களையும் அகற்றக் கூடாது. பற்களால் நகங்களைக் கடிக்கக் கூடாது. ஒருவித பலனுமின்றி (பொழுது போகாத காரணத்தால்) செய்யப்படும் மண்ணைக் கிளறுதல், துரும்பைக் கிள்ளுதல், நகங்களைக் கிள்ளுதல், மூக்கு காது இவைகளை நோண்டுதல் முதலிய கெட்ட பழக்கங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஒரு காரியத்தால் பின்னர் கெடுதி விளையும் என்று தெரிந்தாலும் லாபமில்லாதிருந்தாலும் அதைச் செய்யக்கூடாது.

உடல் தேய்த்துக் குளிக்க உதவிய சீயக்காய், அரப்பு முதலியவைகள் கலந்துள்ள ஜலம், பிறர் குளித்துக் கீழே ஓடும் ஜலம், மலம், மூத்திரம், ரத்தம், காரி உமிழ்ந்த கோழை, வாந்தி எடுத்த பொருள் இவைகளைத் தெரிந்து மிதிக்கலாகாது. தெரிந்தோ, தெரியாமலோ மிதித்து விட்டால், அந்தப் பூச்சும் நாற்றமும் அகலும் வரை தேய்த்து அலம்ப வேண்டும்.

உணவு உட்கொள்ள உட்காரு முன் கை கால்களை நன்கு அலம்பிக்கொள்ள வேண்டும். ஈரமுமுள்ள கால்களுடன் சாப்பிடுபவனுக்கு ஆயுள் வளரும். கால்களை நன்றாகத் துடைத்துக் காய்ந்த பிறகே தூங்க வேண்டும். —மனு ஸ்மிருதி.

தினசர்யை—4

பற்களின் பாதுகாப்பு

பற்கள், வாய், வாய் வழியே உட்செல்லும் உணவு, வாய் வழியே வெளியாகும் பேச்சு இந்த நான்கின் தூய்மையையும் பாதுகாப்பதன் அவசியத்தை இந்தியர்கள் வெகுகாலமாக உணர்ந்துள்ளனர். ஆத்மீய வழிகளிலே முன்னேறும் வழிகளைக் கூறும் தர்ம சாஸ்திரங்களிலும், ஸ்மிருதிகளிலும் தந்ததாவனம் (பற்களின் சுத்தி) முதலிடம் பெற்று வந்துள்ளது. இந்தியர்கள் பற்களைச் சுத்தமாக வலிவுற்றதாக வைத்துக்கொள்ளுவதாக வெளிநாட்டினர்கூட பாராட்டுகின்றனர். அமெரிக்கா சென்றிருந்த பிரபல இந்திய எழுத்தாளர் ஸ்ரீ ஆர். கே. நாராயணன் கிரேடா கார்போ என்ற பிரபல அமெரிக்க நடிகை கூட இந்தியரின் பற்கள் கெட்டியாகவும் அழகாகவும் இருப்பதைக் குறிப்பிட்டு அதற்கு சைவ உணவு காரணமாக இருக்குமா என்று கேட்டதாக ஸமீபத்தில் வெளியான ஆனந்த விகடன் இதழில் தமது கட்டுரையில் குறிப்பிட்டுள்ளார். இந்தியர் சைவ உணவு மாத்திரம் உண்பவர்கள் என்று அமெரிக்கர்களின் நினைப்பு. சைவ உணவு சாப்பிடுவராயினும், புலால் உணவு சாப்பிடுபவராயினும் இந்தியர்கள் பற்களைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வதில் மற்ற நாட்டினரை விட அதிகமாக கவனம் செலுத்துகின்றனர்.

இந்நிலையும் தற்போது மாறி வருகிறது. ஸமீபத்தில் மத்திய சுகாதார மந்திரி ஸ்ரீமதி சுசீலா நய்யார் பங்களூரில் நடந்த பல் வைத்தியர்கள் மகாநாட்டில் குறிப்பிட்டுள்ள நிலை சற்று நம்மைச் சிந்திக்க வைக்கிறது. அவர் பேசியதாக ஹிந்துவில் வெளியான செய்தியின் சாரம் பின்வருமாறு :—

"If mass dental health services were not undertaken immediately in view of the increasing incidence of dental caries (60 per cent in all age groups) and of periodical diseases (about 97 per cent) as revealed by research, "we shall become toothless" at the age of 20.

The establishment of free dental school clinics throughout the conntry to look after the teeth of school children from the age of five to sixteen was an urgent need. If there could be a tooth-brush drill at the school health clinics every day, with fluoride tooth pastes and insistence on rinsing of the mouth after every meal, the incidence of

dental caries would rapidly diminish. It had been established by research in the United States.

For centuries, ancient Indians possessed good teeth and healthy mouths. Dental diseases were practically unknown to them until the impact of the Western civilization. "*So let us not ignore the customs and habits handed to us by our forefathers, which gave us good teeth.*

I draw your attention to the Code of Manu, enjoining on every one to rinse or wash one's month before and after every meal."

சுகாதார மந்திரியாரின் உரையில் இரு விஷயங்கள் முக்கியமாகத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளன. (1) நமது முன்னோர்கள் கையாண்டு வந்த பழக்கங்கள் பற்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க பெரிதும் உதவின. மக்கள் அனைவரும் அப்பழக்கங்களைப் பின்பற்றினர். அதனால் அவர்கள் பற்களில் நோயையே அறியாதவர்களாக இருந்தார்கள். (2) தற்போது கிடைக்கும் புள்ளி விவரங்களின்படி 60 சத விகிதத்திற்கு மேல் பற்களின் கரடு—சொத்தைகளும் 90 சத விகிதத்திற்கு மேல் பொதுவான நோய்களும் ஏற்படுகின்றன. அதுவும் மேனாட்டு நாகரிகப் பழக்கங்கள் ஏற்பட்ட பின்பு மக்கள் பற்களின் சுத்தியில் கவனம் செலுத்தத் தவறியதால் ஏற்பட்டது. இவ்விரு நிலைகளையும் ஆராய்ந்து கனம் மந்திரியார் கூறிய பரிகாரம் மாணவ சமூகத்திற்கு பற்கள் சுகாதார போதனை வகுப்புகள் ஏற்படுத்தி 5—16 வயதுள்ள மாணவர்கள் அனைவருக்கும் பல் பிரஷ் உபயோகித்து பல் துலக்கவும் பற்பசைகளை உபயோகிக்கவும் ஒவ்வொரு உணவிற்குப் பின்னரும் பல் துலக்கவும் டிரில் வகுப்புகள் நடத்தும் யோசனையும் மனு சொல்லியுள்ள பற்கள் சுத்திக்கான நியமங்களை பரிசீலிக்கும் யோசனையும் தான்.

நம் முன்னாள் நிதி மந்திரி மொரார்ஜி தேசாய் அவர்கள் பம்பாய் முதன் மந்திரியாக இருக்கும் போது பற்பசைகளையும் பிரஷ்களையும் தவிர்த்து கசப்பும் துவர்ப்பும் உப்பும் கலந்த தந்த சுத்திப் பொருள்களால் பல் துலக்கினால் மட்டுமே தான் பற்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் என்று பல தடவை கூறியுள்ளதும் இங்கு கவனிக்கத் தக்கது.

பற்களின் பாதுகாப்பில் மனு என்ன நியமங்களை வகுத்துள்ளார்? அவரது கூற்றுக்கு ஆதாரமாக இருந்த ஆயுர்வேதம் வகுத்துள்ள நியமங்கள் யாவை? அவைகளுக்கும் தற்காலத்திய பற்கள்

சுத்தி முறைக்கும் உள்ள ஒற்றுமை வேற்றுமைகள் என்ன என்பதை இங்கு கவனிப்பது உசிதம்.

ஆயுர்வேதம் கூறுவதாவது :—

अर्कन्यग्रोधखदिर करञ्जककुभादिजम् ।
प्रातर्भुक्त्वा च मृद्वग्रं कषायकटुतिक्तकम् ॥
कनीन्यग्रसमस्थूलं प्रगुणं द्वादशाङ्गुलम् ।
भक्षयेद्दन्तपवनं दन्तमांसान्यबाधयन् ॥

காலையில் விழித்தெழுந்தவுடனும் ஒவ்வொரு வேளை உட்கொண்டதற்குப் பின்னும் பற்களைத் தேய்க்க வேண்டும். எருக்கு, ஆல். கருங்காலி, புங்கு, மருது முதலியவைகளின் குச்சிகள் பல்தேய்க்க நல்லவை. பொதுவாக கசப்பு, உவர்ப்பு, துவர்ப்பு மிக்க பொருள்கள் பற்களுக்கு ஏற்றவை. பற் குச்சிகளைக் கொண்டு தேய்க்கும் போது நுனியை நசுக்கி மெதுவாக்கிக் கொண்ட பின்னரே தேய்க்க வேண்டும். எகிர்கள் எவ்வகையிலும் புண் படாமல் தேய்க்க வேண்டியது அவசியம். இதுவே வாக்படர் கொடுத்துள்ள பற்கள் சுத்தி நியமங்கள்.

பற்களைத் துலக்குவது எதற்கு? அதன் மேல் படிந்துள்ள தாம்பூலக் கரையையோ பழுப்பு நிறத்தையோ போக்கவா? வேறு லாபம் உண்டா? என்ற கேள்வி எழலாம். உடலினுள் செல்லும் முக்கிய பாதையான முகவாயிற்கு முதல் பாதுகாப்பாளர்கள் பற்கள். அமைப்பில் வெளிப்புறத்தில் மிகச் சிறந்த காங்கிரீட்டை விடக் கடினமானவை. ஜலமோ வேறு எந்த அமிலமோ க்ஷாரமோ கரைக்க முடியாதபடி தந்தவல்கலம் எனும் எனமல் கவசம் பாது காக்கின்றது. அதன் வழவழப்புக் காரணமாக மேல்புறத்தில் படியும் கரைகளும் பூச்சுகளும் எளிதில் அகற்றப்படக் கூடியவையே. அதனால் பற்களைத் துலக்குவதற்காக மாத்திரம் இத்தனை சிரத்தை காட்ட வேண்டியதில்லை.

முகவாயிலிருந்து ஆரம்பித்து குதவாயில் வரை நீண்ட ஒரு அன்ன கோசத்தின் பல்வேறு பகுதிகளில் கல்லைவிடக் கடினமான பற்கள் ஆரம்பத்திலும், கூழை விட மிக மென்மையான குடல் உட்சவ்வுகள் கடைசியிலும் உள்ளன. மிக மென்மையான இரைப்பை-குடல் முதலிய பகுதிகளில் செல்ல வேண்டிய உணவை அவைகளுக் கேற்றபடி மென்மையாக்கும் முக்கியப் பணி பற்களுக்கு இயற்கையாக அமைந்துள்ளது. பற்களைக் கொண்டு மெல்வதால் கடினத் தன்மை நீக்கப்பட்டு, வாயில் ஊறும் உமிழ் நீரின் உதவியால் நெகிழ்த் தப்பட்டு உட்செல்லும் உணவே எளிதில் ஜீரணமாகிறது.

பற்கள் தாவடை எலும்பிலுள்ள உரல் போன்ற குழிகளில் பதிக்கப்பட்டுள்ளது. பதிக்கப்பட்ட பற்கள் ஆடாமலிருக்க

கோவிலில் தைவ விக்ரஹங்கள் இளகிய அஷ்டபந்தன மருந்து வைத்துக் கிடிக்கப்படுவது போல தசைகளைக் கொண்டு கிடிக்கப் பட்டுள்ளன. இந்தத் தசைகளே எகிர்கள். மிகக் கடினப் பொருளை மெல்லும் போது அதிர்ச்சி ஏற்படாமல் 'குஷன்' போல இவை பற்களைத் தாங்குகின்றன. மிகவும் உணர்ச்சி உள்ள பற்களின் வேரில் வெளிப் பொருள் ஒன்றும் படாமல் பாதுகாக்கின்றன. இந்த எகிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டால் தான் பற்கள் ஆடாமல் நிலைத்து நிற்கும். எகிர்கள் வலிவிழந்தோ, இளைத்தோ விட்டால் இடுக்குகள் விழுந்து வெளியிலுள்ள அழுக்கு முதலியவை உட்சென்று பற்களின் வேர்களைப் பாதித்து விடும். ஆகவே பற்களின் ஆரோக்கியம் பெருமளவில் எகிர்களின் ஆரோக்கியத்தைச் சார்ந்துள்ளது. இதனால் தான் தினந்தோறும் நாம் பல் துலக்கும் போது எகிர்களைத் துன்புறுத்தாமல் இருக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை வற்புறுத்துகின்றனர்.

முகவாய் எனப்படும் வாய் ஒரு ஊற்றுக்குழி. எப்போதும் கசிந்துகொண்டேயிருக்கும் நீர் ஊற்று அங்குள்ளது. இதை போதக கபம் — உமிழ் நீர் என்பர். கபத்தின் தன்மை நிறையப் பெற்றுள்ள திரவம் எத்தனை உரைப்பும் க்ஷாரமும் சூடும் குளிர்ச்சியும் உள்ளவைகளை வாயில் போட்டுக்கொண்டாலும் வாயின் உட்புற ஜவ்வுகளில் புண் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும் தன்மை உள்ளது. வாயை அடுத்து உணவு தங்குமிடமான இரைப்பையில் உள்ள பித்தத் திரவம் இதற்கு நேர்மாறான தன்மை—சூடும் வேகவைக்கும் தன்மையும் படைத்தது. அதன் சக்தியை அதனிடத்திலே கட்டுப் படுத்தவே வாயிலுள்ள உமிழ் நீர் எப்போதும் சுரந்துகொண்டேயிருக்கிறது. இது சரியான நிலையிலிருப்பதாலேயே எகிர்கள் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கின்றன. பற்களும் திடமாக உள்ளன. இந்த உமிழ்நீர் தன் வலிவிழந்து இரைப்பையின் புளிப்பு இதில் தாக்கினால் வாய் நாற்றம், வாய் வேக்காடு, எகிர்கள் வீக்கம், எகிர்களில் புண், நாக்குப் புண், பற்களின் இடுக்குகளில் காரை படிதல், சீழ் தங்குதல் முதலிய பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. அதனால் தான் உமிழ் நீரின் சக்தியைப் பாதுகாக்கும் எண்ணத்துடன் கசப்பும் துவர்ப்பும் உரைப்பும் மிகுந்த தாவரப் பொருள்களால் பல் துலக்கும் பழக்கத்தை முன்னோர்கள் கையாண்டனர்.

மெந்தால், சுண்ணாம்புக் சாக்கட்டி கலந்த பற்பொடிகளைக் கொண்டு பல் தேய்த்தபின் வாய் மிகவும் மொட மொடப்பாக இருப்பதைச் சிலர் வாயாரப் புகழுவர். ஆனால் வாய்ப் புண்ணையும் எகிர்களின் பலக் குறைவையும் கிரமமாக வரவேற்கத் தான் தயாரா வதை அவர்கள் உணர்வதில்லை, மாவிலை, வேலங்குச்சி, ஆலம் விழுது முதலியவைகளைக் கொண்டு பல் துலக்கும்போது எகிர்கள்

கெட்டிப்படுவதுடன் உமிழ் நீர் கோளங்களும் துப்புரவாக்கப்பட்டு மொட மொட வென்றிருக்கும் வாய் பெறும் ஆரோக்கியத்தை மெந்தால் சுண்ணும்புக் கலவையால் பெற முடிவதில்லை. அசேதன (இனோர்கானிக்) பொருள்களால் ஏற்படுவதைவிட சேதன (ஆர்கானிக்) பொருள்களால் ஏற்படும் வளர்ச்சி விரும்பத் தக்கது.

இரவு முழுவதும் தூங்கி யிருந்தவனுக்கு வாயிலுள்ள உமிழ்நீர் கோளங்களும் சற்று ஓய்வு பெற்றுவிடுவதால், பித்தத்தின் வேகத்தால் வாய் சற்று உலர்வதும் கசப்பு உணரப்படுவதும் இயற்கையே. கை கால்கள் கழுவி வாய் கொப்பளித்ததுமே உமிழ் நீர் கோளங்கள் தம் வேலையைச் சுறுசுறுப்பாகச் செய்யத் தொடங்குகின்றன. அப்போது துவர்ப்பும் கசப்பும் வாயிலுள்ள கபத்தையும் பித்தத்தையும் அகற்றவும், உரைப்பு அவைகளை நெகிழச் செய்யவும் உதவுகின்றன.

உணவிலுள்ள ருசியை அறிய வாயிலுள்ள இந்த உமிழ் நீர் பெரிதும் உதவுகின்றது. உமிழ் நீர் வற்றிவிட்டால் நாக்கு வரண்டு சுவையை யறிய முடிவதில்லை சுவையை ஜலத்தின் விசேஷத் தன்மை என்பர் பாரதீய விஞ்ஞானிகள். ஜலத்தின் உதவியில்லாது அதை அறிய முடியாது. உமிழ் நீர் அவ்வகையிலும் உதவிபுரிகிறது. உமிழ் நீரைத் தன் நிலையில் ஆரோக்கியத்துடன் பாதுகாக்கவும் பல் துலக்குவதற்கான ஏற்பாடுகள் உதவ வேண்டும். அதனாலேயே கசப்பு, துவர்ப்பு, உரைப்பு சுவைகளாலான பற்பொடி—பசை—குச்சி முதலியவை வேண்டும்.

ஆக, பற்களின் வேர்களில் வெளிப் பொருள் செல்லாதிருப்பதிலும், அவ்விதம் பற்களின் வேர்களைப் பாதுகாக்கவும் பற்களுக்குக் குஷனாகவும் பயன்படும் எகிர்கள் இறுகி வலுவடைவதிலும், பற்களின் மேற்கவசம் பழுது அடையாமலிருப்பதிலும், வாயின் உமிழ் நீர் தன் கபத்தன்மை அதிகமாகியோ அல்லது குறைந்தோ ஜீர்ணத்திற்கு இடையூறு விளைவிக்காமலும் புண்கள் ஏற்படாமலும் பாதுகாப்பதிலும் நாம் தினந்தோறும் பல் துலக்குவது பயனளித்து வருகிறதா என்பதைக் கவனித்து வரவேண்டும். அப்போதுதான் பல் துலக்குவதால் ஏற்படும் லாபத்தை அனுபவிக்கலாம்.

இத்தனை பற்பொடிகளும் பற்பசைகளும் பல் புருஷ்களும் கண்டிராத காலத்தில் உறுதியான பற்களைப் பெற்றிருந்த இந்தியர்கள் இன்று இவ்வளவு வசதி பெற்றிருந்தும் ஏன் 60 சத விகிதம் சொத்தை—காரை பிடித்த பற்களுடனும், 90 சத விகிதம் பொதுவான பற்கள் நோயாலும் பீடிக்கப் பெறுகிறார்கள் என்பதையும் தற்போது கவனிப்பது அவசியம். பற்பொடி—பற்பசை இவைகளின் குணக் குறைவா? பல் புருஷ்களின் அமைப்புக் கோளாறு? அல்லது பல் துலக்கும் முறையில் தவறு? இதைப்பற்றி நாம் சிந்திக்க வேண்டியது அவசியம்.

ஆரோக்கிய ஸாதனங்கள்

(டாக்டர் வி நாராயணசாமி, H. P. I. M. சென்னை)

---

13 இயல்பான சேர்க்கைகள்

சென்ற இதழில் குறிப்பிட்ட ஆறு ருதுக்களையும் மூன்று காலங்களாகப் பிரிக்கலாம். உஷ்ண காலம், மழை காலம், குளிர் காலமென்று. இக்காலங்கள் அது அது இருக்க வேண்டியபடி இயல்பாக இருந்தால் தான் அந்நாட்டில் வசிக்கின்ற மக்கள் ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பார்கள். இக்காலங்கள் மூன்று விதமாகப் பாதிக்கப்படலாம், ஹீன யோகம், மித்தியா யோகம், அதியோக மென்று.

ஹீன யோகமென்பது குறைவாக யிருத்தல், அதாவது உஷ்ண காலத்தில் இயற்கையாக எவ்வளவு உஷ்ணமிருக்க வேண்டுமோ அதற்குக் குறைவாக யிருத்தல், மழை காலத்தில் போதிய மழையில்லா திருத்தல். குளிர் காலத்தில் குளிர் குறைவாக யிருத்தல் என்பனவாம். இவை ரோகத்தை உண்டாக்கக் கூடும். மித்யா யோக மென்பது, அந்த அந்த காலத்தின் நிலைமை எதிராக இருப்பது. அதாவது உஷ்ண காலத்தில் குளிரோ மழையோ யிருத்தல். மழை காலத்தில் குளிரோ வெயிலோ இருத்தல், குளிர் காலத்தில் வெப்பமோ மழையோ யிருத்தல் என்பனவாம். அதியோக மென்பது உஷ்ண காலத்தில் அதிவெப்பமா யிருத்தல், மழை காலத்தில் அதிக மழை பெய்தல், குளிர் காலத்தில் அதிக குளிரிருத்தல் போன்றவை.

ஒவ்வொரு தேசத்திற்கும் பூமியில் அவை யிருக்கும் பாகத்தைப் பொறுத்து இயற்கையாகவே சீதோஷ்ண ஸ்திதிகள் அமைகின்றன. அப்பாகங்களில் இருக்கின்ற மக்கள் பிறப்பு முதலிருந்தே அவ்விடங்களிலிருப்பதால் அவர்களுடைய தேகத்திற்கு அந்த சீதோஷ்ண ஸ்திதிகள் இயற்கையாய் ஒத்துக் கொள்கின்றன. தை மாதத்தில் சென்னையின் குறைந்த பக்ஷ வெப்பம் 20 டிகிரி பாரன்ஹீட்டாக யிருந்தால் டில்லியில் அது 8 டிகிரியாக ஆகிறது, சென்னையில் 8 டிகிரியும், டில்லியில் 20 டிகிரியுமா யிருந்தால் சென்னையில் குளிர் அதியோக மென்றும். டில்லியில் ஹீனயோகமென்றும் அறிய வேண்டும். ஆதலால் இச்சீதோஷ்ண நிலைமைகள் அந்த அந்த தேசத்திற்குத் தகுந்த மாதிரி கணக்கிட வேண்டுமே யன்றி எல்லா தேசங்களுக்கும் ஒரே விதமாகக் கணக்கிடக் கூடாது. சீதோஷ்ண ஸ்திதிகள் இயற்கையாக இருக்கும்போது அதை ஸம்யக் யோகம்

என்று சொல்லப்படுகிறது. இந்நிலைமை தான் ஆரோக்கியத்திற்குக் காரணமாகிறது.

மனிதர்களுக்கு கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, தோல் என்பன ஐம்பொறிகளென்றும் பஞ்சேந்திரியங்களென்றும் கூறப்படுகின்றன. இந்த இந்திரியங்கள் ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒவ்வொரு குறிப்பொருள் இருக்கிறது. கண்ணிற்கு உருவம், காதிற்கு ஒலி, மூக்கிற்கு வாசனை, நாக்கிற்கு ருசி, தோலிற்கு உணர்தல் என்பன அவை. இவற்றிற்கு பொருள் அல்லது இந்திரியார்த்தங்கள் என்றும் பெயருண்டு. காலங்களுக்குச் சொன்னது போன்று இவைகளுக்கும் ஹீன, அதி, மித்யா யோகங்கள் உண்டு. கண்கள் சாதாரணமாக உருவங்களைப் பார்க்க வேண்டும். அப்படியில்லாமல் குறைவாகப் பார்த்தால் ஹீன யோகம், இடைவெளி இல்லாமல் பார்த்துக்கொண்டேயிருத்தல் பார்க்கக் கூசும்படியான சூரியன் முதலியவைகளைப் பார்த்தல் அதியோகம்; அதிக ஸூக்ஷ்மமானதை அதிக தூரத்திலுள்ளதை உற்றுப் பார்த்தல், பார்க்கக்கூடாதவை, பார்க்கச் சகிக்காதவை முதலியவைகளைப் பார்த்தல் மித்யா யோகம் என்று கருத வேண்டும். இதே போன்று மற்ற இந்திரியங்களுக்கும் உதாரணம் காண வேண்டும். இந்திரியங்களுக்கு ஹீன மித்தியா அதியோகங்கள் வியாதியை உண்டாக்கும். ஸம்யக் யோகம் அல்லது இயல்பான சேர்க்கை ஆரோக்கியத்தை உண்டாக்கும்

மனிதன் மூன்று வகையான காரியங்களைச் செய்கிறான். ஒன்று தேகத்தினல், மற்றொன்று பேச்சினல், மூன்றாவது மனத்தினல். இக்காரியங்களுக்கும் குறைவான வேலை, அதிக வேலை, மாறுபட்ட வேலை என மூன்று விதங்களுண்டு. தேகத்தினல் எவ்வளவு உழைப்பு வேண்டுமோ அவ்வளவு இல்லாவிட்டால் ஹீன யோகமென்று சொல்வார்கள்; அதிக உழைப்பு இருந்தால், அதியோக மென்று சொல்வார்கள்; அந்த அந்த அவயவங்களுக்கு ஏற்ற காரியமன்றி வேறொன்றைச் செய்தால் அது மித்தியா யோகமென்று சொல்லப்படுகிறது. கால்கள் ஓடுவதற்கும் நடப்பதற்கும் தான் ஏற்பட்டன. அவைகளால் எழுத எத்தனித்தால் அது மித்யா யோகமாகிறது. மனிதன் பேசுவது மாதிரி இல்லாமல். விலங்கினங்களைப்போன்று கோஷமிட எத்தனித்தால் அது மித்யா யோகமாகின்றது. ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு கர்மாக்களிலும் இந்த இயல்பான சேர்க்கைகள் அவசியமாகிறது.

இக்காலத்துச் சூழ்நிலையில் மனிதர்கள் தமது சுவபாவ சிந்தனு சக்திகளை இழந்து விடுகிறார்கள். அதனல் மனம்

குழம்பி விடுகிறது. ஏதாவது ஒரு வகையில் பயம் அல்லது சோகம் குடிகொண்டே இருக்கிறது. பயத்திலிருந்து மோகத்தையும், அதிலிருந்து ஞாபகத்தை இழத்தலையும் அதனால் புத்தி கெட்டு அழிவதையும் மனிதன் அடைகிறான் என்று பகவத்கீதை உபதேசிக்கிறது. நாகரீகத்தில் செழிப்பான தேசங்களென்று கருதப்படும் நாடுகளில் அநேகருக்கு மன நோய் வருவதற்குக் காரணம் மனதிற்கு **சம்யக் யோக** மில்லாமையே.

ஆக, காலம், இந்திரியார்த்தம், கர்மா இவைகளுக்கு, ஹீன-மித்யா-அதியோகங்கள் ரோகங்களை உண்டு பண்ண முக்கிய காரணமாகின்றன. சம்யக் யோகம் ஆரோக்கியத்தை உண்டு பண்ணுகிறது.

காலங்கள் கெடுவதற்கும் பெருவாரியான வியாதிகள் வருவதற்கும் அநேக காரணங்களிருக்கின்றன. இவ்விதமான இயற்கைக் கோளாறுகள் எப்படி வருகின்றன என்பதை விவரிக்குமிடத்து சரகாசாரியர் கூறுகிறார் :

"वाय्वादीनां च वैगुण्यमुत्पद्यते, तस्य मूलमधर्मः"

எந்த சமயத்தில் உலகத்தில் அதர்மம் அதிகப்படுகிறதோ அந்த சமயத்தில் வாயுவும். மற்ற இயற்கையான மழை குளிர் முதலியனவும் மாறுபாடு அடைகின்றன. அத்தகைய மாறுபாட்டால் பெய்ய வேண்டிய காலத்தில் மழை முதலியன இல்லாததால் ஆறுகளும் நீர் தேக்கங்களும் கெட்டுவிடுகின்றன. அதனால் பயிர்களும், செடி கொடிகளும். காய் கறிகளும் நன்றாக வளராமல் மாறுபட்ட குணங்களுடையனவாக மாறுகின்றன. அந்த உணவுப் பொருள்களை நம்பியிருக்கிற மனிதர்களும், மற்ற ஜீவராசிகளும், போதுமான இயல்பான உணவுப்பொருள்களில்லாததால் ஒரே சமயத்தில் பலர் நோயுறுகின்றார்கள். பெருவாரியான வைசூரி, விஷூசி முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகின்றன.

தர்மத்திற்கு விரோதமாகவும், இயற்கைக்கு விரோதமாகவும் செய்யும் காரியங்கள் எல்லாம் ரோகங்களுக்குக் காரணமாவதை நாம் இக்காலத்தில் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். பல தேச அதிபர்கள், எப்பொழுதோ வரப்போகும் யுத்தத்திற்காக, அணுகுண்டு சோதனைகளைச் செய்கிறார்கள். அவ்வணுகுண்டுகளிலிருந்து அணுக் கதிர்கள் குடிக்கும் தண்ணீரிலும், வளரும் செடிகளிலும் பரவுகின்றன. அத்தண்ணீரில் வாழும் மீன்களும், அத்தண்ணீரால் வளரும் புற்களைத் தின்னும் மாடுகளும் அணுவின் இயக்கங்களால் (ரேடியோ ஆக்டிவிடி) பாதிக்கப்படுகின்றன. அம்மீன்களைத் தின்கிற மனிதர்களும், அப்பசுக்களின்

பாலைக் குடிக்கிற குழந்தைகளும் நோய்வாய்ப் படுகின்றனர் என்று அணு சாஸ்திர விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். தாயினுடைய கர்ப்பத்திலிருக்கின்ற குழந்தைகளும் நோய்வாய்ப் பட்டு பிறக்கின்றனர் என்று அணுகுண்டு சோதனை ஆராய்ச்சிக்கு சமீபத்திலிருக்கின்ற நாடுகளிலிருந்து விவரங்கள் வெளி வருகின்றன. இவைகளால் பீடிக்கப்படுகிற ஜனங்கள் சதா காலமும் பயத்துடனிருக்கிறார்கள். அபாயத்தைப் போக்கிக் கொள்ளவும் மனதிற்குச் சாந்தி ஏற்படவும் செயற்கை ரசாயனப் பொருள்களால் செய்யப்பட்ட மனதிற்குச் சோர்வு கொடுக்கும்படியான ட்ராங்க்விலைஸர் மருந்துகளை உண்கின்றனர். அதனாலும் கர்ப்பத்திலிருக்கின்ற குழந்தைகள் அங்கச் சிதைவுகளுடன் பிறக்கின்றனர் என்று விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். அங்க ஹீனமாகப் பிறக்கின்ற குழந்தைகள் தமது பூர்வஜன்மத்தில் பாபம் செய்தனவோ என்னவோ நமக்குத் தெரியாது. ஆனால் அணுகுண்டு பரிசோதக விஞ்ஞானிகள் செய்யும் காரியங்களும், மனதிற்குச் சோர்வு கொடுக்கிற மருந்துகளைச் செய்கிற ரசாயனப் பொருள் ஆராய்ச்சியாளர்களும் செய்கிற காரியங்களாலும் பலருக்கு ஒரே சமயத்தில் வியாதி உண்டாகின்றதென்பதை நாம் அறிகிறோம். அதற்கு ஹேது விபரீதமான வழி அதர்ம வழியிலிருந்து தர்ம வழிக்கு மாறுவதே.

குழந்தை! ஜாக்கிரதை!!

சூடம், பாச்சை உருண்டை, மருந்து மாத்திரைகள், கரப்பான் முதலியவைகளைக் கொல்ல வைத்திருக்கும் பூச்சி மருந்து பவுடர்கள், நெருப்புக்குச்சி, சுண்ணும்பு, தரை முதலியவைகளைச் சுத்தமாக்கப் பயன்படும் காரங்கள் முதலியவைகளைக் குழந்தைகள் கைபடுமிடத்தில் வைக்காதே. தின்பண்டங்கள் என குழந்தைகள் தின்று அபாயத்திற்குள்ளாகலாம்.

சாயங்கள், ஃப்ரெஞ்ச் பாலிஷ், ஸ்பிரிட், மண்ணெண்ணெய், முதலியவைகளையும் குழந்தைகள் கைபடும் இடங்களில் வைக்காதே. மெல்லிய காகிதம், வெற்றிலை, ரோஜா முதலிய பூக்களின் மெல்லிய இதழ்கள், பலூன் துண்டுகள், பிளாஸ்டிக் பேபர் முதலியவைகளைக் கண்டால் குழந்தை வாயிலிட்டுச் சுவைக்க ஆரம்பிக்கும். அவை தொண்டையில் செருகியும் ஒட்டிக் கொண்டும் ஆபத்தை விளைவிக்கும்.

கத்தி, சுத்தி, பிளேடு, மற்றும் கூரான ஆயுதங்களை சிசுக்கள் இருக்குமிடத்தில் வைக்காதே! அபாயம்!!

பழ வகைகள்

நார்த்தை - ஆரஞ்சு

நார்த்தை எலுமிச்சம்பழ இனத்தை (Rutaceae)ச் சார்ந்தது. இது பதினாறு வகைகளாகக் கிடைக்கின்றது. சுவை, தோலின் கனம், விதையுள்ளது, விதை இல்லாதது, சுளைகளின் அமைப்பு, தோலின் நிறம் இவைகளால் இத்தனை வேறுபாடுகள். இவைகளைப் பொதுவாக இரண்டினங்களாகப் பிரிக்கலாம் — புளிப்பினம், இனிப்பினம் என. இனிப்பினத்தைச் சார்ந்தவையும் பழுக்காத காய் நிலையில் நல்ல புளிப்புடன் தான் இருக்கும். நன்கு பழுத்த பிறகும் குளிர் காலத்திலும் மழை காலத்திலும் புளிப்பு சற்றுத் தூக்கலாகத் தான் தெரியும். இனிப்புடன் கலந்த புளிப்பு, தனிப் புளிப்பு என்றே பிரித்தாலும் தகும். இனிப்பு கலந்த புளிப்புள்ள பழத்தில் புளிப்பின் கடுமையைக் குறைக்க சற்று வென்னீரில் பழத்தைப் போட்டு வைக்க புளிப்பு குறைந்து இனிப்பு கூடும். புளிப்பான நார்த்தம்பழ வகைகளை ஊறுகாய்களாகத் தயாரித்து விடுவர் அல்லது அதன் சாற்றுடன் சாதத்தைப் பிசைந்து சித்திரான்னமாக உபயோகிப்பர். ஜாதி நார்த்தை, கிச்சிலி நார்த்தை, துறிஞ்சி, கிடாரங்காய், கொளுஞ்சிக்காய் முதலியவை ஊறுகாயாகவும் சாதமாகப் பிசையவும் பயன்படுபவை. ஜீர்ண கோசத்தைச் சுறுசுறுப்படையச் செய்வதும் கல்லீரலைச் சுத்தம் செய்து சுறுசுறுப்படையச் செய்வதும் நாக்கிலுள்ள ருசி உணர்த்தும் கோளங்களை இயக்கி உணவேற்க நல்ல ருசி அளிப்பதும் இந்த ரகப் பழங்களின் விசேஷ குணங்கள். இவைகளாலான ஊறுகாய்களை அதிகப் பிரசங்கி என்று குறிப்பிடுவர். இந்த ஊறுகாய்களுடன் சாப்பிட்ட உணவு உடன் ஜீர்ணமாகி விடும். ஆனால் சாப்பிட்டு வெகு நேரமாகியும் இந்த ஊறுகாய் மணமுள்ள ஏப்பம் மாத்திரம் வந்துகொண்டே இருக்கும்.

ஆரஞ்சும் பம்பிளிமாஸும் இனிப்புச் சுவை உள்ளவைகளில் பழங்களாகப் புசிக்கப்படுபவை. கமலா—சாத்துக்குடி என ஆரஞ்சும் இரண்டு வகைப்படுகிறது. ஸந்தரா எனும் கமலா ஆரஞ்சு நாகப்பூர் பக்கத்தில் மிகவும் அதிகம். நல்ல ருசி உள்ளது. சாத்துக்குடி தென்னாட்டில் அதிகமாக விளைகிறது. சாத்துக்குடியைவிட கமலா ஆரஞ்சுப் பழத்தில் சீதளம் அதிகம். கமலா ஆரஞ்சின் சுளைகளை ஜீவன்முக்தனான ஞானிக்கு ஒப்பிடலாம். பழத் தோலுடனும் ஒட்டாமல், மற்ற சுளைகளுடனும் ஒட்டாமல இருக்கும். சுளைகளைப் பிணைக்கும் நார்களும்

எளிதில் பிணைப்பை விட்டுக் கொடுப்பவையாக இருக்கும். ஞானியும் அப்படித் தானே ஒட்டியும் ஒட்டாமலும் இருப்பான். சாத்துக்குடிப்பழம் இதற்கு நேர்மாறுபட்டது. நன்கு பிணைக்கப் பட்ட சுளைகளும், சுளையையொட்டிய தோலும் இதன் தனி விசேஷம். பம்பிளிமாஸின் மெத்தை போன்ற தோலினுள் பாதுகாக்கப்பட்ட சுவைமிக்க சுளைகளும் நாவிற்கு விருந்து தான். இவை அனைத்தும் இனிப்பு மிக்க நிலையில் நன்கு பழுத்த பிறகே சாப்பிட ஏற்றவை.

நாக்குத் தடித்து சுவையை உணராத நிலை, அதனால் அருசி ஏற்பட்டு உணவை உவந்து சாப்பிட முடியாதபடி, உபட்டல், வயிற்று உப்பிசம், உணவு உட்கொண்டதும் மேல் வயிறு— இரைப்பை உள்ள இடம் பெருத்து கனம் அசதி வயிற்று வலி இவைகளை உண்டாக்கும் நிலை, உணவு சரிவர செரியாமல் உடலில் சத்து சேராமல் உடல் தளர்ச்சியுறுமளவிற்கு ரக்தக் குறைவு, பலஹீனம், கல்லீரல் மண்ணீரல் கனம் முதலியவை ஏற்படும் நிலை, இரைப்பையில் சுரக்கும் புளிப்பு நீர் கசிவு குறைந்து உணவு செரியாமல் உணவு ஏற்றவுடனேயே மலம் இளகி வெளியாதல் அல்லது வயிற்றில் செரியாத உணவு தங்கி இறுகி மலக்கட்டை ஏற்படுத்தல் இவைகளில் எல்லாம் உணவிற்கு உணவாகவும் மருந்திற்கு மருந்தாகவும் ஆரஞ்சு பயன்படுகிறது. இரைப்பை, குடல், கல்லீரல், மண்ணீரல் இவை சுத்தப்படுகின்றன. நாக்கு சுவை யுணர்ச்சியை நன்கு அறியும் வகையில் மேற்பூச்சும் தடிப்பும் அகற்றப்பட்டு சுறு சுறுப்பாகின்றது. வாயில் ருசி ஏற்பட்டவுடனே உணவையும் நன்கு ஏற்று நல்ல ஜீர்ண சக்தி பலத்தால் உண்ட உணவு உடலில் சேரத் தளர்ச்சி நீங்கி பலம் பெறுகிறான்.

வயிற்றில் வேக்காளத்துடன் குடலில் புளிப்பு மிகுந்துள்ள நிலையிலும் பித்தத்தால் வயிற்றுப் போக்கு உள்ள நிலையிலும் சீதளம் உள்ள நிலையிலும் இது ஒத்துக்கொள்வதில்லை. அஜீர் ணத்தால் ஏற்பட்ட ஜ்வரம். குளிருடன் ஏற்படும் ஜ்வரம், அஜீர்ணமாக பேதி, நீர்த்திருக்கும் சளியுடன் இருமல், மூச்சுத் திணரல் இந்த நிலைகளிலும் இது ஏற்றதல்ல. புளிப்புள்ள பழங்களைக் கூடிய வரை நல்ல வெயில் நேரங்களில் சாப்பிடு வது தான் நல்லது. மற்ற நேரங்களில் பழத்தை ஆவியில் சற் றுச் சுட வைத்தோ அல்லது சாற்றைப் பிழிந்து வெந்நீரும் சர்க்கரையும் கலந்தோ சாப்பிடுவது தான் நல்லது.

புளிப்புள்ள பழங்கள் பித்தத்தைக் குறைக்கும் என்று பொதுவாகக் கூறுவர். பித்தத்தின் இயற்கை நிலைகளை எல்லாம் அறிந்து சொல்லும் சொல்லல்ல இது. குடலில் உள்ள பித்தம்

புளிப்பால் அதிகமாகும். குடலில் உள்ள பித்தத்தைக் குறைக்க புளிப்பை-பழப் புளிப்பைக்கூட-அறவே நிறுத்துவது அல்லது அதன் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவது தான் நல்லது. பித்தத்தின் வேகம் குடலில் அதிகப்படாமல், குடலுக்கும் தோலுக்கும் நடுவே உள்ள உட்பகுதியில் அதிகமாகிக் காண்பது உண்டு. ஜ்வரமில்லாமல் (தெர்மாமீடரில் நார்மல் தான் இருக்கும்) காணும் உள்காங்கை, கை கால் எரிவு, தலை சுற்றுதல், கண்ணெரிவு முதலியவை பித்தம் உள்பகுதியில் அதிகமானதன் அறிகுறிகள். குடலில் பித்த மதிகமாகாமல் உட்பகுதியில் பித்தமதிகமான நிலையில் புளிப்பான பழங்களைச் சாப்பிட உட்பகுதியிலுள்ள பித்தம் குடலுக்குக் கொணரப்பட்டு வெளியேற்றப்படுவதால், உள் தங்கிய பித்தம் குறைகிறது. இவ்வகையில் பித்தத்தைக் குறைக்கத்தான் இப்பழங்கள் பயன்படும். இது மிகவும் கவனிக்கத் தக்கது.

இந்தப்பழச் சாறுகளை அளவுக்கு மீறி உபயோகிப்பதும் கெடுதி தான். புளிப்பான பழங்களில் உள்ள அமிலத் தன்மை எந்த கனப் பொருளையும் கரைத்து நீர்க்கச் செய்யும். எலும்பு, தசைநார்களில் உள்ள சுண்ணும்புச் சத்தையும் மற்ற லோக சத்துக்களையும் கரைத்து நீர்க்கச் செய்து வெளியேற்றிவிடும். அதனுல் அளவுடன் இப்பழங்களைச் சாப்பிடுவது தான் நல்லது.

புளிப்பை நீக்கிச் சாப்பிட வேண்டிய பத்தியமுள்ள நோய்களில் இவைகளும் தள்ளப்பட வேண்டியவையே. நெல்லிக்காயிலுள்ள புளிப்பும் மாதுளைப்பழத்தின் புளிப்பும் இதற்கு விலக்கு.

கார்புகை :

நாம் சுவாசிக்கும் மூச்சுக்காற்றுக்குப் பலவகை ஆபத்துகள். பெரும் நகரங்களில மிகுந்த ஜன நெருக்கடி, காற்றுப் போக்குள்ள குடியிருப்பு வசதிக் குறைவு, பெரிய பெரிய தொழிற்சாலைகள், இவை ஒவ்வொன்றும் நாம் சுவாசிக்கும் மூச்சுக்காற்றைக் கெடுப்பவை. எல்லாவற்றையும் விட பஸ்கள் கார்கள் விடும் அபான வாயு-கார்பன் மானுக்ஸைட் பெருத்த சேதத்தை விளைவிப்பதாக காலிபோர்னியா நகரின் அரசாங்க பொது சுகாதார இலாகாத் தலைமை டாக்டர் ஜான் கோல்ட்ஸ்மித் வெளியிட்டிருக்கிருர். குடியிருப்பிற்கு ஏற்ற பூமியைத் தேர்ந்தெடுப்பதைப் போல, காற்றுச் சூழ் நிலையையும் நன்கு பரிசீலித்தே குடியிருப்புகளை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்று மின்னிஸோடா ஸர்வகலாசாலை பௌதிக-கணித விஞ்ஞான ஆசிரியர் பிரான்ஸிஸ் பிரெங்கில் கூறியுள்ளார்.

காது வலி

நல்ல பனி கொட்டும் வேளை. தலையையும் காதுகளையும் மூடிக் கொள்ள முண்டாசு கட்டிக்கொள்வது அநாகரிகம். ஸ்கார்ஃப் ஒன்றை நாகரிகம் என வைத்துக்கொண்டாலும் அதைத் தலையைச் சுற்றிக் கட்டிக்கொள்ளப் பிரியமில்லை. திறந்த வெளியில், கொட்டும் பனியில் தலைக்கும் காதுக்கும் ஒருவிதப் பாதுகாப்புமின்றி வெளியே சென்று திரும்பியாயிற்று. வரும்போதே காதின் அடிப்புறத்திலும் பின்புறத்திலும் உள்புறத்திலும் திம் என்று கனம். ஒரு லேசான தும்மல். மூக்கில் நீர் கசிவு. நெற்றியில் ஒரு இறுக்கம். தலைவலி வந்துவிட்டது. தலைவலியா பிடரி வலியா காது வலியா புரியவில்லை. நீர்க்கொண்டு விட்டது என்பார். எப்போதும் திறந்தே உள்ள காவலற்ற ஒரு புலன் காது. மூக்கிற்காவது கசியும் திரவமும் சிறு உரோமங்களும் காவலுக்காக உள்ளன. காதிற்கு அதுவும் கிடையாது. சிலிர்க்க வைக்கும் பனி வாடை நேரிடையாகக் காதினுள் உள்ள நுண்ணிய நரம்பு மண்டலத்தைத் தாக்கியதும் அதிகக் குளிர்ச்சியால் அது வெந்து விடுகிறது. சுற்றிலுமுள்ள தசைநார்கள் இறுகுகின்றன. காது வலி வந்துவிட்டது. எந்த நோய் வந்தாலும் வரலாம்; காது வலி மனிதனுக்கு வரக்கூடாது என்ற புலம்பல். எந்த நோயிலும் இதே புலம்பல் தான்.

மார்கழி முதல் மாசி முடிய உள்ள பனி மாதங்களில் ஸூரியன் உதிக்க ஒரு மணிக்கு முன்னரே ஆறுகளில் ஸ்நானம் செய்து விட்டு வருவர். பனி அவர்களை ஒன்றும் செய்வதில்லை. விடியும் வேளையிலும் காலை 7 மணி வரையிலும் அவ்விதம் ஆறுகளில் ஸ்நானம் செய்யும்போது பனிவாடை கொண்டு தலை கனம், சளி, காது வலி ஏற்படுவதுண்டு. விடியுமுன் வரை ஆற்று ஜலத்தின் பரப்பில் ஒரு கதகதப்பு காணும். சூழ்நிலையிலும் ஒரு கதகதப்பு இருக்கும். அப்போது பனி பொதுவாக சிரமப்படுத்தாது. ஆனால் அதே பனி ஸூர்யனின் ஒளிபட்டு ஆவி நிலையிலிருந்து உருகி நீராகும். அது நீர்ப் பரப்பிலே விழும் நேரத்தில் ஆற்றில் குளித்தால் சீதளம் பாதிக்கும். தலை கனப்பதும், உடல் கனப்பதும், காது வலிப்பதும் அதன் விளைவுகள்.

பனிவாடை படாமல் கதகதப்புடன் உள்ள படுக்கையறை, கதகதப்புடன் உள்ள படுக்கை, மேல் கதகதப்பான போர்வை; இதனுள் 4-5 மணி நேரங்கள் உறங்கியவன் திடீரென இயற்கை வேகங்கள் உந்த சிறுநீர் கழிக்க அறையை விட்டு வெளியே வருகிறான். வரும்போது நன்கு 10-12 தடவை மூச்சை நீண்டு உள் இழுத்து வெளியாக்கியும் தலை காது மூக்கு இவைகளை நன்கு போர்த்.

திக்கொண்டும் வெளி வந்தால் சிரமம் ஒன்றுமில்லை கவனக் குறை வால் அல்லது அறியாமையால் ஒருவித பாதுகாப்புமின்றி அறையை விட்டு மிகச் சீதளமான சூழ்நிலையில் வருகிறான். திரும்பப் படுக்கை யறைக்குள் செல்லும் போதே மூக்கு மறந்து விடுவதையும்; நெற்றி இறுகுவதையும் காது திமிர் அடைவதையும் உணர்கிறான். இவனுக் கும் திடீரெனக் காது வலி ஏற்பட்டால் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை.

வந்தால் என் செய்ய ? உடன் சூடு பறக்க நெற்றி, காது, கை கால்கள் இவைகளைத் தேய்த்து விடலாம். நெற்றிக்கு இட்டுக் கொள்ளும் விபூதியில் சிறிதளவு கட்டிச் சூடத்தைக் கலந்து (ஜலம் கலக்காமலே) அப்புழுதியை நெற்றி முதலிய இடங்களில் தடவிக் கொள்ளலாம். இந்த மாதங்களில் எப்போதும் கர்ப்பூர தைலத்தை கைவசத்தில் வைத்துக்கொள்ளுதல் நல்லது. நான்கு அவுன்ஸ் அளவுள்ள தேங்காய் எண்ணெய்யைக் கரண்டியிலிட்டு நன்கு சூடாக்கி, இறக்கிச் சூட்டுடனிருக்கும் போதே அரை ரூபாய் எடை (6 கிராம்) சூடத்தை அதில் போட்டு மூடிவிடவும். சூடம் கரைந் ததும் எடுத்துப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். இதுவே கர்பூர தைலம். கட்டிச் சூடத்தையே (பூச்சூடம்) உபயோகிக்கவேண்டும். வில்லையாக விற்கும் சூடம் பல கெடுதிகளை விளைவிக்கும் பொருள் களுடன் கலந்தது. இந்தத் தைலத்தை வலி வரும் பகுதிகளில் தேய்த்துவிடவும். சிறிது சூடாக்கித் தாங்கும் சூட்டில், இதைப் பஞ்சில் தோய்த்துக் காதினுள் செருகிக் கொள்ளவும். அம்மாதிரியே சூடம் மெந்தால் முதலிய சூடுதரும் பொருள் உள்ள பூச்சுக்களையும் உபயோகிக்கலாம். இறுக்கமும் வேக்காளமும் குறைந்து வலி குறையும். உள்ளங்காலிலும் உள்ளங்கையிலும் சூடு பிறக்க இதைத் தேய்க்கலாம். சற்றுக் கடுமையானதில் வேறு சில உபாயங்களையும் கையாளலாம்.

எட்டி விதை என்றொரு கடைச் சரக்கு. இது மிகக் கடின மான விதை. இதை வேப்பெண்ணெய்யில் 4-5 மணி நேரம் ஊற வைத்து ஒரு கூரான இரும்புக்குச்சியில் குத்திக்கொண்டு கொளுத்தி அதை ஊரவைக்க உபயோகித்த வேப்பெண்ணெய்யை மேல் சொட்டு சொட்டாக விட எட்டி விதை எரிந்து கீழ் சுடர் தைலம் விழும். இதைப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளலாம் இதைக் காதில் விட வலி நிற்கும். வலியுடன் வரும் சீழும் நிற்கும்.

மருள் என்றொரு செடி; கற்றாழை இனத்தில் நீண்டு சாட்டை போன்றிருக்கும். இதை அனலில் வாட்டிச் சாற்றைக் காதில் பிழிய வலி உடன் நிற்கும். உள்ளிப் பூண்டின் ஒரு பரலை எடுத்து வேப் பெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய்யில் நனைத்து ஈர்க்கு நுனியில் கோத்து அனலில் வாட்டிப் பொறுக்கும் சூட்டில் காதி னுள் நுழைத்து விடுவதும் உண்டு. வலி நிற்கும், அவ்விதமே

தென்னம் வேரையோ இஞ்சியையோ, முருங்கைக் கொழுந்தையோ அனலில் வாட்டிப் பிழிந்த சாறும் காதுவலியைக் குறைக்கும்.

கற்பூரத்தைத் தடவி அனலில் உள்ளங்கையைக் காட்டி ஒத்தடம் கொடுப்பது. அரிசி அல்லது கோதுமைத் தவிட்டை வறுத்து ஒத்தடம் கொடுப்பது, சிறிய ஓட்டின் பாளத்தை அனலிலிட்டுச் சூடாக்கி மேலும் கீழும் தவிட்டைப் போட்டு மூடி துணியில் முடித்து ஒத்தடம் கொடுப்பது, ஆமணக்கிலை, முருங்கையிலை. வில்வ இலை இவைகளை வேப்பெண்ணெய் அல்லது சிற்றாமணக் கெண்ணெய் விட்டுப் பிசறி வாணலியிலிட்டுச் சூடாக்கிக் கிழிகட்டி ஒத்தடம் கொடுப்பது இவை எல்லாம் வலியைக் குறைக்க உதவுபவை.

தான்வந்தர மாத்திரை, மகாலக்ஷ்மீ விலாஸ ரஸம், துர்ஜலஜேதா ரஸம் முதலிய மருந்துகள் வைத்யர்களின் ஆலோசனையின் பேரில் ஏற்கத்தக்கவை, பஞ்சகுண தைலம், கற்பூராதி தைலம். பஞ்சகுண லேபம், பில்வாதிகர்ண தைலம். க்ஷார தைலம் போன்றவை காது வலியைக் குறைக்கும் தைலங்கள். பிரசித்த ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளில் கிடைப்பவை.

இத்தகைய காது வலி வருமுன் காப்பது தான் புத்திசாலித் தனம்.

குறைந்த உணவு : ஹிருதயம் கெடாது.

"உடல் பருத்துக் கொண்டு வருகிறதா? எடை கூடுகிறதா? அப்படியானால் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படும் அளவிற்கு மேல் சாப்பிடுகிறாய் என ஆகிறது. ஒவ்வொரு வேளையும் சிறிது உணவின் அளவைக் குறைத்துக் கொள். கொழுப்பு ஏறாது. ஹிருதயம் பழுது அடையாது." *இதுதான் அமெரிக்க ஹிருதய நோய் நிபுணர்கள் இந்தியாவிற்கு சமீபத்தில் வந்தபோது கொடுத்த ஆலோசனையின் சாரம். இந்திய சர்க்காரின் அழைப்பிற்கு இணங்கி அவர்கள் இந்தியா வந்துள்ளனர். டாக்டர் ஜான். எஸ். லாட்வே அந்த நிபுணர் குழுவின் தலைவர். நல்ல புஷ்டிகரமான உணவு, அதுவும் புலால் கலந்தது தொடர்ந்து சாப்பிடப்படின் ஹிருதய நோயை உண்டாக்குகிறது. தாவர எண்ணெய்களும் கொழுப்புசத்துக் குறைந்த உணவும் அவ்வளவு ஹிருதய நோயை உண்டாக்குவதில்லை. கூலி வேலை செய்பவர்களை விட ஆபீஸ் உத்தியோகம், வியாபாரம் முதலிய தொழில்களில் உள்ளவர்கள் எளிதில் ஹிருதய நோய்க்குள்ளாகிறார்கள். ஹிருதய நோய் வந்தபின் சிகித்சை செய்வதைவிட வருமுன் காப்பது தான் நல்லது.*

சிகரெட்டும் நோய்களும்

பம்பாய் நகரில் சமீப காலத்தில் ஹிருதய நோய்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகிக்கொண்டே வருகிறது. அதிலும் 30-40 வயதினருக்கே ஹிருதய நோய் அதிகமாக வருகிறது. திடீரென ஏற்படும் ஹிருதய நோயால் பாதிக்கப்படுவர்களில் சிகரட் குடிப்பவர்களே அதிகம். மது அருந்துவதைவிட சிகரெட் குடிப்பதே அதிகக் கெடுதி விளைவிக்கிறது." இவ்வாறு கூறியவர் பம்பாயிலுள்ள டாக்டர் கே. கே. தாடே. ஹிருதய நோய்களைப் பற்றிய ஆராய்ச்சிக் குழுவின் நிர்வாகக் குழுவின் தலைவர்.

டாக்டர் லூதர் எல். டெர்ரி என்பவர் அமெரிக்க ஸர்ஜன் ஜெனரல்- அவர் தலைமையில் கூடிய நிபுணர்கள் குழு தீர்மானித்துள்ள விபரம் பின்வருமாறு.—

"Cigarette smoking is a health hazard of sufficient importance in the United States to warrant appropriate remedial action."

Cigarette smoking is related to higher death rates in a number of disease categories. In view of the continuing and mounting evidence from many sources, it is the judgment of the committee that cigarette smoking contributes substantially to mortality from certain specific diseases and to the overall death rate."

Cigar and pipe smoking were found to have little significance, in comparison with cigarettes.

Cigarette smoking was causally related to lung cancer in men. The magnitude of the effect of cigarette smoking far outweighs all other factors."

In coronary artery disease, the leading cause of death in the United States, the death rate was 70 per cent higher for cigarette smokers.

டாக்டர் டெர்ரி மக்களுக்கு விடுத்த தனி வேண்டுகோள் பின்வருமாறு : மக்கள் அனைவரும் உடன் சிகரெட்டு புகைப்பதைக் கைவிட வேண்டும். அல்லது இன்னம் புகைக்க விரும்பினால் தம்வாழ்வின் முடிவை

துரிதமாக்குவதை உணர்ந்தே செய்வது நல்லது. இது ஒரு தேசிய பிரச்னை. தேசியமான ஒரு ஏற்பாடு செய்தே இந்த அபாயத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். மக்கள் அனைவரும் ஏகோபித்து நின்றாலன்றி இந்த அபாயத்தைத் தவிர்க்க முடியாது.

பிரிட்டிஷ் மெடிகல் அஸோஸியேஷன் இந்த அமெரிக்கர் ரிபோர்ட்டை ஆராய்ந்த பின் பிரிட்டிஷ் மக்களுக்குக் கொடுத்த வேண்டுகோளில் "உடன் இந்த சிகரெட்டுப் பழக்கத்தை நிறுத்துங்கள்! அல்லது துரிதமாக அளவையாவது குறையுங்கள் அல்லது இந்த அபாயங்களை உணர்ந்த பின்னரே உபயோகியுங்கள்" என்று கூறியுள்ளது. ஏற்கனவே பிரிட்டனிலுள்ள ராயல் காலேஜ் ஆவ் ஸர்ஜன்ஸ் இதுபற்றி இதே வகையில் ஒரு யாதாஸ்தை அரசாங்கத்தில் சமர்ப்பித்துள்ளது. அதனால் பிரிட்டிஷ் அரசாங்கம் இதுபற்றித் தீவிரமாகச் சிந்தித்து வருகிறது.

ஆனால் இந்தியாவில் எங்குமுள்ளது போல பிள்ளையையும் கிள்ளி விட்டுத் தொட்டிலையும் ஆட்டும் பழக்கத்தை அரசாங்கம் கையாண்டு வருகிறது. கைக்குத்தலரிசியே வீட்டமின் சத்து மிகுந்தது அதையே உபயோகியுங்கள்"என மத்யஅரசாங்க விளம்பர இலாகாவின் சுவரொட்டி கூறுகிறது. அரசாங்கத்தை நடத்தும் கட்சித் தலைமை எல்லா அரிசி மில்களையும் உடன் அரசாங்கம் எடுத்து நடத்த வேண்டுமென வற்புறுத்தியுள்ளது. கொள்கை—உண்மை — நடவடிக்கை இவைகளிடையே எத்தனை வேற்றுமை. வோட் புழக்கமும் நோட்டுப் புழக்கமும் உண்மையைத் திரித்துச் செயல்பட வைக்கின்றன. அதே வகையில் சிகரெட் பற்றிய எத்தனை நிபுணர்கள் அறிக்கை வெளிவததாலும் அரசாங்கம் தினமும் புதிது புதிதாக சிகரெட் பாக்டரிகளுக்கு லைசென்ஸ் கொடுத்து வந்தால் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை,

ஆரோக்கியப் பாதையைக் காட்டவேண்டிய டாக்டர்களே இதை இன்னும் உணர்ந்ததாகத் தெரியவில்லை. பொதுமக்களைவிட அவர்கள் குடிக்கும் சிகரெட்களுக்குக் கணக்கில்லை. மெடிகல் காலேஜ் மாணவர்கள சிகரெட் பிடிப்பதையே ஒரு கலையாக அப்யசித்து வருகிறார்கள். இந்நிலையிலே ஆசானே கெட்டிருக்கும் நிலையில் மக்கள் என்ன செய்வர். ஆபத்து சமயத்தில் அவரவர் தன் நிலையைத் தானே தான் சமாளிக்க வேண்டும். விருப்பு வெறுப்பற்ற நிபுணர்கள் — பல்வேறு தேசங்களிலுள்ளவர்கள் கூறும் கூற்று ஒன்றே தான் — சிகரெட் குடிப்பது உயிரைக் குடிப்பதாகும் மக்கள் இதில் டாக்டர்களையோ அரசாங்கத்தையோ எதிர்நோக்காமல் தாமே திருந்துவது தான் அவர்களுக்கு ஏற்படும் ஆபத்தைப் போக்க ஒரே வழி.

———

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

சந்தா அனுப்பவும்.

1963 டிஸம்பர் முடிய ஒரு ஆண்டிற்காகச் சந்தா அனுப்பியவர்களுக்கு அந்த சந்தா முன் இதழுடன் முடிந்து விட்டது. 1964 ஆண்டிற்கான சந்தாவை 1964 ஜனவரி மாத முடிவிற்குள் எமக்குக் கிடைக்குமாறு அனுப்பி உதவக் கோருகிறோம். மணியார்டர் பாரத்தில் **ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி. 27, சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2** என்றே விலாஸமிட்டு அனுப்பவும்.

முன் இதழ்கள் கைவச மில்லை. புதிதாகச் சந்தாதாரர்களாகச் சேருபவர்களுக்குச் சேரும் மாதத்திலிருந்தே கணக்கு வைத்துப் பத்திரிகை அனுப்பப் பெறும்.

நிர்வாகி, ஆரோக்கியம்.

ஆரோக்கியம்.

ஆயுர்வேத நூல்களிலும் மற்றும் பாரதீயப் பண்பாட்டின் கலைக் களஞ்சிய நூல்களான வேதம் ஸ்மிருதி புராணம் ஆஸ்திக தர்சனங்கள் இலக்கியங்கள் முதலியவைகளிலும் காணும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான நல்லுபதேசங்களைப் பரப்புவது இதன் லக்ஷ்யம்.

- இதன் வருடச்சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள். V. P. மூலம் அனுப்புவதில்லை. தபாலில் மாதிரிப் பிரதி விரும்புவோர் 25 காசுகளுக்கான தபால் தலை முன்னதாக அனுப்பவேண்டும்.
- பத்திரிகை பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 21ல் வெளியிடப் படுகிறது. அம்மாதக் கடைசிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப் படுத்த வேண்டும்.

ஸமிதி நிர்வாஹிகள் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்யவிசாரத,
V. B. **நடராஜ சாஸ்திரீ**, *திருச்சி.*
ஸமிதித் தலைவர், ஆரோக்கியம் ஆசிரியர்.

வைத்யவிசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. **ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ**, *திருச்சி.*
ஆரோக்கியம் நிர்வாஹ ஆசிரியர்.

T. S. **ஈச்வரன்**, L. I. M. *திருச்சி,*
ஸமிதி கார்யதரிசி, பொக்கிஷதார், ஆரோக்கியம் வெளியிடுபவர்.

அங்கத்தினர்கள் :

M. V. **கிருஷ்ணமூர்த்திராவ்**, B. A., B. L., *அட்வகேட், ஸ்ரீரங்கம்.*
S. M. **ஸௌந்தரராஜாசார்யர்**, *ஆயுர்வேத வைத்யர், ஸ்ரீரங்கம்.*
பிஷக்வர A. **ராகவராவ்**, A. L. I. M., *திருச்சி.*
வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேதசிரோமணி,
P. **விச்வநாதன்**, *புதுக்கோட்டை.*
வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
K. S. **விச்வநாத சர்மா**, *குளித்தலை.*

G. **கந்தஸ்வாமி**, *கார்யதர்சி, பாலகுருகுலம், முத்தரசநல்லூர்.*

சந்தா, கடிதங்கள் முதலியவை அனுப்பவேண்டிய இடம் :—

"ஆரோக்கியம்"
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி கார்யாலயம்,
27. சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சி-2.

Printed at the Sri Vilasam Press, Srirangam and Published by Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27. Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை.

சோபகிருது
மாசி

மலர் - 2

பிப்ரவரி
1964

இதழ் - 2.



வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி,

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2.

பொருளடக்கம்



வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள்.

நற்பழக்கங்கள்

தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய். எப்போதுமே சுத்தமாயிரு. சந்தனம் முதலிய வாஸனைத் திரவியங்களைத் தரித்துக்கொள். அசுத்தமே எல்லா நோய்களுக்கும் வாசல். அதனால் அசுத்தத்தை அணுக விடாதே. சக்தி யிருப்பின், கிழிந்த அழுக்கடைந்த உடைகளை என்றும் அணியாதே.

சிகப்பு நிறமுள்ள உடை, மிகவும் அதிக விலையுள்ள உடை, பிறருடைய பொறாமையைத் தூண்டக்கூடிய ஆடம்பரமான உடை, பிறர் உபயோகித்த உடை, பூ மாலை, செருப்பு முதலியவை இவைகளைத் தரியாதே.

சிகப்பு நிறமுள்ள உடை, ஆணின் சரீரத்தில் வெப்பத்தையும் வேட்கையையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். மற்றவர் உடுத்திய உடை, பூ மாலை, செருப்பு, உணவுப் பாத்திரம் முதலியவை நோய்களை ஒட்டுவாரொட்டியாகப் பரப்பும்.

அவசியமின்றி தாடி மீசைகளை வளர்க்காதே. உணவுப்பாதை ச்வாஸப் பாதை இரண்டையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள இவை இடையூறு.

கன்று போட்டுப் பத்து நாட்கள் ஆகாத பசுவின் பாலைப் பருகாதே. கன்று இல்லாத பசுவின் பாலையும் பருகாதே. இரண்டும் நோய்க் கிடம் தருபவை,

ஆறு குளம் முதலிய நீர்த்தேக்கங்களில் அசுத்தமான கை கால்களுடன் இறங்காதே. ஜலம் கெட்டு அதை உபயோகிப்பவர்கட்கும் தீங்கு விளைவிக்கும்.

—கௌதம தர்ம ஸூத்திரம்.

உண்மையையே பேசு. பிரியமானதையே பேசு. உண்மையையும் பிறர் விரும்பாதவற்றைப் பேசாதே. பிறர் விரும்பினும் பொய்யைப் பேசாதே எதற்கும் நல்லது நல்லதென்றே கூறு. வரட்டு வம்பையும் சண்டையையும் தவிர்த்து விடு.

மனுஸ்மிருதி.

தேகப் பயிற்சி, இரவில் கண் விழிப்பு, வழி நடை, கலவி, பேச்சு, சிரிப்பு, இவைகளை உன் சரீரத்தின் சக்திக்கேற்ப அமைத்துக் கொள். சக்திக்கு மீறி சாகஸமாக இவைகளைக் கையாளாதே. யானையை வெல்லும் சக்தி பெற்ற சிங்கமும் யானையை இழுக்க ஆரம்பித்தால் அதோகதி தான்.

பிழைக்க வழியற்றவன், நோயாளி, சோகத்தால் வாடுபவன் இவர்களுக்கு உன்னால் இயன்ற உதவிகளைச் செய். கண் காது முதலிய புலன்களுக்கு அதிக சுகம் அளித்து லாலனை செய்யாதே. அவைகளை அதிகமாகத் துன்புறுத்தவும் செய்யாதே.

உடல், பேச்சு, மனம் இம்மூன்றும் களைக்கும் வரை பணி புரியாதே. களைக்கு முன்னரே பணிகளை நிறுத்தி ஓய்வெடுத்துக்கொள்.

—அஷ்டாங்க ஹ்ருதயம்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்.

கலியுகம் 5065
சோபகிருது - மாசி
மலர் 2.



1964
பிப்ரவரி
இதழ் 2.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

நல்ல வழியிலே அழைத்துச் செல்லுவாய் !

யா ஸ்ரீ: ஸ்வயம் ஸுக்ருதிநாம் பவனேஷ்வலக்ஷ்மீ:
பாபாத்மநாம் க்ருததியாம் ஹ்ருதயேஷு புத்தி:.
ச்ரத்தா ஸதாம் குலஜநப்ரபவஸ்ய லஜ்ஜா
தாம் த்வாம் நதா: ஸ்ம பரிபாலய தேவி விச்வம்.

துர்க்கா தேவி ! நற்செயல் புரிபவர்கள் இல்லங்களில் லக்ஷ்மீயாக இருந்து விளங்க வைக்கிறாய். கெட்ட செயல் புரிபவர்கள் இல்லங்களில் அலக்ஷ்மியாக இருந்து அவர்களது புத்தியைத் நல் வழிக்குத் திருப்புகிறாய். நற்பணிகளில் முயற்சி உள்ளவர்களின் உள்ளத்தில் புத்தி சக்தியாகி நின்று நல்ல வழியில் அழைத்துச் செல்கிறாய். நல்ல மனமுள்ளவர்களிடத்தில் சிரத்தை யுருக்கொண்டு அவர்களது விருப்பத்தை நிறைவேற்றி வைக்கிறாய். நற்குலத்தில் தோன்றியவர்களைப் பண்பு உருவிலே நின்று காக்கிறாய். உன்னை வணங்குகிறோம். உலகனைத்தையும் காப்பாற்றுவாயாக ! (துர்க்காஸப்தசதீ)

மஞ்சள் குங்குமம்

மஞ்சள் குங்குமம் தயாரிப்பதைப் பற்றி 1956 ஸெப்டம்பர் மாதத்தில் வெளியான ஆரோக்கியம் இதழில் விரிவாகக் குறிப்பிட்டுள்ளோம். தேவதாப் பிரசாதமாகவும் மங்கள சின்னமாகவும் ஹிந்துக்கள் அனைவரும் நெற்றியில் குங்குமத்தைத் தரிப்பர். மேனாட்டு நாகரிக மோகத்தாலும், மற்ற மதத்தினரின் துர்ப்போதனையாலும் நெற்றிக்கு இட்டுக்கொள்வதையே கைவிட்ட சில நாகரிக மனிதர்கள் உண்டு. நெற்றிக்கு இட்டுக்கொள்ளும் பழக்கமுள்ளவர்களும் மஞ்சள் குங்குமம் போன்ற இயற்கை மங்களத் திரவியங்களை உபயோகிக்காமல் செயற்கை நிறப் பொடிகளை இட்டுக்கொள்ளுகின்றனர். இந்த நாகரிகப் பழக்கங்களைக் கைவிடுவது மிகவும் அவசியம். வர்ணப் பொடிகளில் பெரும்பாலானவை ரஸாயனப் பொருள் சேர்க்கையால் தயாரானவையே. அவை தோலுடன் சேர்ந்திருக்கும்போது சில தோல் வியாதிகளை உண்டாக்குகின்றன. ஏன்? மஞ்சளில் தயாரித்த குங்குமம் என்றே கடைகளில் கிடைக்கும் குங்குமத்தை இட்டுக்கொண்டாலும் நெற்றியில் படை மாதிரி தோல் நோய் ஏற்படுவதைக் காண்கிறோம்.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களிடமிருந்து குங்குமம் இட்டுக்கொள்வதால் ஏற்படும் புண்ணிற்கு மருந்து கேட்டுப் பல கடிதங்கள் வருகின்றன. சமீபத்தில் ஒரு சுமங்கலியிடமிருந்து வந்த ஒரு கடிதத்தின் விபரம் :—

"எனது நெற்றியில் குங்குமப் பொட்டு இட்டுக்கொள்வது பல வருஷங்களாகப் பழக்கம்; எனக்கு வயது 40. சென்ற 2 வருஷங்களாக குங்குமம் இடும் இடம் புண்ணாகிவிட்டது. குங்குமம் இட்டால் புண் அதிகமாகின்றது. குங்குமம் இடுவதை நிறுத்தினால் புண் குறைகிறது. ஆனால் ஆறுவதில்லை. சுமங்கலி நெற்றிக்கு இட்டுக்கொள்ளாமல் எப்படி இருப்பது? டாக்டர்கள் அலர்ஜி என்று சொல்லி குங்குமம் இட்டுக்கொள்ள வேண்டாமென்று சொல்கின்றனர். நெற்றிப் புண் ஆறவும், குங்குமத்தினால் புண் திரும்பவும் வராமலிருக்கவும் என்ன செய்வது" என்று.

அநாதி காலம் தொட்டு தினம் உபயோகிக்கத் தகுந்ததாகக் கருதப்பட்டு சுமங்கலிகளும் கன்னிகைகளும் (இயற்கையாகவே தோல் மென்மை படைத்தவர்கள்) இடைவிடாமல் இட்டுக்கொண்டு வந்த குங்குமம் இதுவரை ஒரு கெடுதியையும் விளைவிக்காதிருக்க, சென்ற சில ஆண்டுகளுக்குள்ளாக புண் ஏற்படுத்தும்,

விந்தைக்கு என்னதான் காரணம்? அவரவர்களது உபயோகத்திற்கு அவரவர்களே சிரத்தையுடன் தயாரிப்பதைக் கைவிட்டு, முற்றிலும் செயற்கையான முறையில் மஞ்சள் கலந்தோ, மஞ்சளே இல்லாமலோ வியாபார நோக்குடனேயே தயாரிக்கப் பெறும் குங்குமம் என்ற பொருளை வாங்கி உபயோகித்ததைத் தவிர வேறு எந்தக் காரணத்தை நாம் காண முடியும்?

வீட்டிலேயே நாமே கவனத்துடன் தயாரித்த குங்குமத்தை இட்டுக்கொண்டால் ஒருவிதமான கெடுதலும் ஏற்படாது. மஞ்சள் தோல் நோயைப் போக்குவதிலும் புண்ணை ஆற்றுவதிலும் நிகரற்றது. அதிலும் பெண்களைப் போன்று மென்மையான தோல் உள்ளவர்களுக்கு மஞ்சள் அளிக்கும் பாதுகாப்பு இணையற்றது. அவ்விதமிருக்க மஞ்சளால் தயாரிக்கப் பெற்ற குங்குமம் தோல் நோயையும் புண்ணையும் உண்டாக்குவதாயின் அதற்குக் காரணம் என்ன என்று சிந்திக்க வேண்டும்.

"மஞ்சளில் கலப்படம்" என்ற தலைப்பில் செய்திப் பத்திரிகைகளில் சென்ற ஆண்டில் ஒரு பலத்த விவாதம் நடந்தது. அரசாங்கத்தின் கவனமும் அதன்பால் இழுக்கப்பட்டது. வழக்கம்போல் மொத்த வியாபாரிகளின் செல்வாக்கு அந்த விவாதத்தை அமுக்கி மஞ்சளில் கலப்படம் முன்போலவே நடந்து கொண்டிருக்கிறது.

மஞ்சள் ஒரு மங்களப் பொருள். ஒரு முக்கியமான உணவுப் பொருளும்கூட. இது தை, மாசி மாதங்களில் அதிகமாக சாகுபடியாகி, கிழங்குகள் வியாபாரத்திற்கு வருகின்றன. பசுமையான மஞ்சள் கிழங்கைப் பாடப் படுத்தத் தற்போது சிக்கனத்தையும் சௌகர்யத்தையும் முன்னிட்டு மஞ்சள் உற்பத்தியாளர்களும் மொத்த வியாபாரிகளும் நாக-காரீயச் சத்து கலந்த செயற்கை ரஸாயனப் பொருள்களை உபயோகிக்கின்றனர். இவை விஷப் பொருள்கள். இவைகளால் பாடம் செய்யப்பட்ட மஞ்சளை அரைத்துப பூசிக்கொள்ளும்போதும், உள்ளுக்குச் சாப்பிடும்போதும் நோய்கள் ஏற்படுவதில் விந்தையில்லை. நாக-காரீயச் சத்துள்ளவை பெரும்பாலும் தோல் நோயையும் வயிற்றுப் புண்ணையும் உண்டாக்குபவை. அவ்விதம் பாடப்படுத்திய மஞ்சளை உணவுப் பொருளாக விற்கக் கூடாதென உணவுக் கலப்படத் தடைச் சட்டத்தின் கீழ் தடை செய்ய வேண்டுமென சிலர் கிளர்ச்சி செய்ததையே முன் பாராவில் குறிப்பிட்டோம்.

தற்போது குங்குமம் தயாரிக்கக் கடையில் வாங்கப்படும் மஞ்சளும் அந்தக் கலப்படப் பொருளே. அதனால் குங்குமமும் தோல் நோயை உண்டாக்குகின்றது. முன்காலத்தில் பசு மஞ்சளை

சாணம் பூசி. குழியில் போட்டு மூடி, மேல் சத்தைகளைப் போட்டுப் பொசுக்கிப் புழுங்க வைப்பர். அவரவர்கள் வீட்டில் பசுமஞ்சளை சாணப்பாலில் வேக வைத்து. அலம்பி உலர்த்திக்கொள்வதும் உண்டு. இவ்விரு முறைகளிலும் பாடம் செய்யப்பட்ட மஞ்சள் தோலைப் பாதுகாக்கும்; புண்ணையும் ஆற்றும். இந்த மஞ்சளைக் கொண்டே தான் உணவுப் பொருள். பூச்சுப் பொருள், குங்குமம் முதலியவைகளைத் தயாரித்துக்கொள்ள வேண்டும். காரீய-நாக சத்து கலந்த மஞ்சளை உபயோகிக்கவே கூடாது.

குங்குமத் தயாரிப்பு முறையிலும் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். குங்குமம் தயாரிக்கும் முறை பின்வருமாறு :—

நல்ல மஞ்சள் கிழங்கு 350 கிராம் எடுத்து புளியங்கொட்டை அளவில் சிறிய துண்டுகளாகச் செய்துகொள்ளவும். நல்ல எலுமிச் சம்பழச் சாறு 16 அவுன்ஸ் (450 மி. லி.) எடுத்துக்கொள்ளவும். (மெல்லிய தோலுள்ள எலுமிச்சம்பழம் 900 கிராம் எடையுள்ளது இதற்குப் போதுமானது). வெங்காரம் 35 கிராம். படிக்காரம் 35 கிராம். இவ்விரண்டையும் தூள் செய்து எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் கரைத்துக்கொள்ளவும். வாயகன்ற பீங்கான் பேசினில் மஞ்சளைப் போட்டு மேலே எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை ஊற்றி, நிழலிலேயே 3-4 நாட்கள் வைத்திருக்கவும். தினம் 3-4 தடவை கிளறி விடவும். பழச்சாறு சுண்டிய பிறகு, பீங்கான் தட்டுகளிலோ, ஈயம் பூசிய தாம்பாளங்களிலோ நிழலிலேயே நன்றாக உலர்த்தவும். பிறகு இடித்து நன்கு தூள் செய்து கொள்ளவும். அதில் சிறிது நெய்ப்பு ஏற்படும் வகையில் நெய், நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்துப் பிசறிக் கொள்ளவும். பசுவின் நெய் சேர்ப்பது மிகச் சிறந்தது. வசதியுள்ளவர்கள் இதிலேயே குங்குமப் பூ 2 கிராம். கஸ்தூரி ½ கிராம், பச்சைக் கற்பூரம 1 கிராம் இவைகளைப் பன்னீர் விட்டரைத்து குங்குமத்துடன் கலந்து கொள்ளலாம். இது சிறந்த குங்குமம் தயாரிக்கும் முறையாகும். இதனால் நெற்றியில் புண் ஏற்படாது. மஞ்சள் சாகுபடி காலத்தில் பசுமஞ்சளைக் கொண்டும் குங்குமம் தயாரிக்கலாம். காய்ந்த மஞ்சளைவிடப் பசு மஞ்சள் இரண்டு பங்கு எடை சேர்க்க வேண்டும்.

குங்குமத்தினால் ஏற்படு நெற்றிப் புண் ஆற, வெள்ளை மிளகையும், கார்போக அரிசியையும் தூள் செய்து கொண்டு. தேங்காய் பாலிலோ. புதிய கோமூத்திரத்திலோ குழைத்துப் பூசலாம். கருஞ் சீரகத்தையும் இதில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். மஹாதிக்தக கிருதம், ஜாத்யாதி கிருதம் குக்குலுதிக்தக கிருதம், மதூகாதி கிருதம் இவை களிலொன்றை நெற்றியில் தடவி வர புண்கள் ஆறும்; அரிப்பு நிற்கும்.

———

ஜ்வரம் (4)

வியாதிகள் சீக்கிரம் சமனமாவதற்கு மூன்று முக்கிய விஷயங்களில் கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம். அவையாவன: ஆசாரம் ஆஹாரம் ஔஷதம். நோய் சமனமாக நோயாளியும் அவனைப்பற்றிய கார்யங்களும் எப்படி யெல்லாம் நடக்க வேண்டுமோ அந்தச் செய்கைகளே சிகித்ஸையைப்பற்றி பேசும்பொழுது ஆசாரசப்தத்திற்குப் பொருள். அந்த ஆசாரம் ஆஹாரம் (பத்தியமான உணவு) ஔஷதம் (மருந்து வகைகள்) இவை மூன்றையும் முறைப்படி செய்தால் தான் நோய்கள் சீக்கிரம் விலகும்

ஜ்வரம் வந்த நோயாளிக்கு செய்ய வேண்டிய ஆசாரங்களில் முதலாவது விச்ராந்தி—சரீரம் பேச்சு மூளை மூன்றுக்கும் தேவையான ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். முதலில் படுக்கையில் படுத்திருக்க வேண்டும். படுக்கையை பூமியில் விரித்துப் படுப்பதைப் பார்க்கிலும் பூமியிலிருந்து சுமார் ஒரு முழம் உயரமாயுள்ள கட்டில் முதலியதில் படுப்பதே நல்லது. கயிற்றுக் கட்டில்-வில் கட்டில்கள் மத்தியில் தொய்ந்து வளைந்து கொடுக்கும். இவை கெடுதல். உடல் வலி அதிகமாகலாம். நடுவில் வளைந்திருப்பதால் படுத்திருப்பவரின் வயிற்றில் அழுத்தமும் நெருக்கமும் ஏற்படுகிறது. அதனால் குடலினுள் வாயுவின் ஸஞ்சாரம் பாதிக்கப்படுகிறது. ஜ்வரத்தில் ஏற்கனவே மூத்திரக் குண்டிக்காய்களின் அலுவல் ஓரளவு தடை பெறுகின்றது. நடுவில் வளையும் படுக்கையில் அடி வயிறு அதிகம் அமுக்கப்படுவதால் குடல் முதலிய அதனுள்ளுறுப்புக்களின் அலுவல் அதிகம் பாதிக்கப்படும். சாய்வு நாற்காலிகளில் அதிக நேரம் காய்ச்சல் வந்தவர் அமரக்கூடாது. நேரான கட்டிலில் படுப்பதே, அதிலும் இரும்புக் கட்டிலைப் பார்க்கிலும் மரக்கட்டிலில் படுப்பதே நல்லது. இரும்புக் கட்டில் சீதள காலத்தில் அதிசீதளமாயும், உஷ்ண காலத்தில் அத்யுஷ்ணமாயும் மாறுகின்றது. மரக்கட்டில் எல்லா ருதுக்களிலும் ஒரு சீரான ஸுகமான சீதோஷ்ணத்திலேயே இருக்கும். படுத்திருக்கும் நோயாளியின் கை கால்கள் கட்டிலைத் தொட்டால் அதில் உள்ள குளிர்ச்சி அல்லது உஷ்ணம் எவ்விதத்திலும் விபரீதமான உணர்ச்சி தரும்படியாக இருக்கக்கூடாது.

நோயாளி படுத்திருக்கும் மெத்தையும் தலையணைகளும் இலவம் பஞ்சு கொண்டதாயிருக்க வேண்டும். காற்று அடைத்துள்ளதாயிருக்கக்கூடாது இலவம் பஞ்சில் மிருதுத் தன்மை அதிகம். அத்துடன் சீதோஷ்ண மாறுதல் ஏற்படுவதில்லை. காற்று அடைத்த மெத்தையில் படுக்கும் நோயாளியுடைய தேஹதாபம் மெத்தையினுள்

ளிருக்கும் காற்றினுல் மாறுதலை அடையும். காற்றின் இயற்கைக் குணம் சீதளம். அக்காற்றுமெத்தையின் மேல் ஸதா நேரம் படுத்தால் படுப்பவனுடைய சரீரத்தில் வாயு—கப தோஷங்கள் அதிகமாகலாம். ரத்த ஓட்டத்தையும் சிறிது பாதிக்கலாம். ஆதலால் பஞ்சணை மெத்தையே நோயாளிகளுக்கும், ஸ்வஸ்தர்கட்கும் கூட நல்லது. படுக்கையின் மேல்விரிப்பும் பருத்தியினுல் நெய்யப்பட்டதுதான் நல்லது. ரப்பர், பிளாஸ்டிக், நைலான். பட்டு வகை விரிப்புக்கள் கெடுதல். வெளி சீதோஷ்ணங்களினுல் இவ்விரிப்புக்களில் மாறுதல் உண்டாகின்றன. காய்ச்சல்காரன் உடலில் சிலுசிலுப்பை உண்டாக்குகின்றன. இதில் படும் தோலின் வியர்வை அணுத் துவாரங்கள், ரப்பர் விரிப்பினுல் ஏற்பட்ட குளிர்ச்சியினுல் சுருங்கிக் கொள்ளும். வியர்வை வெளியாகாமல், ஜ்வரமும் மற்ற கெடுதலும் அதிகரிக்கும். பருத்தித் துணி விரிப்பு தோலிலிருந்து வெளியாகும் வியர்வையை உறிஞ்சி வியர்வை நாளங்களை விரியச் செய்து சுத்தமாகக் காப்பாற்றும். பிளாஸ்டிக் ரப்பர் ஷீட்டுகள் வியர்வையை உறிஞ்சாது. இதன்மூலம் பல கெடுதல்கள் விளையும். வியர்வை வழியே சரீரத்தின் மலாம்சம் வெளியேறுகின்றது என்ற சரீர தத்துவம் தெரிந்தும், ஏதோ ஒரு அசட்டு நாகரீகம்-இக்காலத்தில் உடல் உடைகளில் நெய்லான் பிளாஸ்டிக்குகளை உபயோகிப்பது வருந்தத் தக்கது.

“காய்ச்சல்காரன் படுக்கும் அறையில் வெளிச்சமும் காற்றும் மிக அதிகமா யிருக்க வேண்டும். பெரிய ஜன்னல்களுக்கு அருகில் படுக்க வேண்டும். படுக்கையின் நேர் மேல் விசிறி சுற்றவேண்டும்”; என்று சில டாக்டர்களும் படித்தவர்களும் சொல்லுகின்றனர். ஆனுல் இது சரியல்ல. ஜ்வரக்காரன் படுக்கும் அறையில் ஒரு பாதியில் காற்று வெளிச்சம் தாராளமாய் பரவும்படியும், ஒரு பாதியில் காற்று வெளிச்சம் பரிமிதமாய் இருக்கும்படி அமைந்து, காற்றும் வெளிச்சமும் பரிமிதமாயுள்ள பாகத்தில், காய்ச்சல்காரர் படுக்க வேண்டும். காய்ச்சல்காரன் அவன் மேல் நேரடியாக பெருங்காற்று வீசி யடிக்கும்படி படுக்கக் கூடாது. ஜன்னல் வழியே வரும் காற்று, படுக்கைக் கட்டிலிலிருந்து சிறிது தூரம் தள்ளியே உள்ளே வரவேண்டும். காய்ச்சல் நோயாளியின் உடலில் திடீரென வீசும் பெருங் காற்றுப் பட்டால் அது சீதக் காற்றுனுல் மார்பில் கபம் கட்டும். வியர்வை உண்டாவது குந்தகமாகும். வெய்யிலின் வெப்பக் காற்று படின் சரீர ஸந்தாபம் அதிகரிக்கும். முக்கியமாய் ஜ்வரக்காரனுக்கு உடலில் வியர்வை உண்டாகிக் கொண்டிருப்பதே நல்லது. ஆகவே வியர்வை மூலம் சரீர மலம் வெளியாக விடவேண்டும். வியர்வையை அடக்கக்கூடிய அதிகக் காற்று

உடலில் படாமல் படுப்பதே சிலாக்கியம். அறையில் பூராவாக வெளிச்சம் இல்லாமல் மிதமாயிருந்தால் தான் படுப்பவனுக்கு கண்கள் கூசாமல் பூர்ண ஓய்வு கொடுக்கும். அறையில் பூராவும் புழுக்க மேற்படாமல் ஒரு ஒதுக்கத்தில் காற்று பரவிக் கொண்டிருத்தல் அவசியம். நிவாதைகதேசம் என்று சரகர் சொல்லிய முறையே காய்ச்சல்காரனுக்கு ஏற்றது மின்சார விசிறியும் உடலின் மேல் நேராக வீசும்படி அமைக்காமல் மிக மந்த வேகத்தில் எட்டியே வைக்க வேண்டும்

படுக்கையிலிருப்பவருக்கு ஓய்வுக்கு எவ்விதத்திலும் குந்தகம் விளையாதபடி சூழ்நிலை எல்லா விதத்திலும் அமைக்கப்படவேண்டும். உறக்கத்திற்கு இடையூறு சிறிதும் ஏற்படாமல் இனிய ஸங்கீதம் கேழ்ப்பது மிக உத்தமம். ஜ்வரமுள்ளவர் ஸங்கீதத்தின் ஸ்வாரஸ்யத்தை அநுபவிக்கத் தெரியாதவராக யிருந்தாலும்கூட நல்ல ஸங்கீதம் அவர் காதில் விழும்படி செய்வது நல்லதே. ஸங்கீதத்தில் சில ராகங்கள் ஜ்வர ஸந்தாபத்தைப் போக்க வல்லன. சில ஸந்நிபாதசைத்தியத்தைப்போக்கி இயற்கைஉஷ்ணம் அளிக்கவும்வல்லன என்று ஸங்கீத சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. ஆனால் அவ்வித ஸூக்ஷ்மம் தெரிந்து பாடல் அமைப்பது இப்பொழுது முடியாது. பொதுவாய் நல்ல ஸங்கீதம் கேட்டாலே நன்மை பயக்கின்றது. மிருதுத்வனியில் இனிய கீதம் ரேடியோ மூலமாவது கேழ்ப்பது நல்லது ரேடியோ கீதம் வேண்டாம் என்று தோன்றும்பொழுது நிறுத்திவிடவும் மிக எளிது

ஆஹாரம் : ஜ்வர நோயாளிக்கு எல்லா சமயங்களிலும் ஒரே திட்டமாய் உணவை அமைக்க முடியாது. ஜ்வரத்தின் வேகம். ஆமத்தின் நிலே, ஜ்வரத்தின் காரணம், ஜீர்ண சக்தி முதலியவற்றை நன்கு யோசித்துத் தகுந்தபடி ஆஹார பத்தியம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஜ்வரம் ஆரம்பித்ததும் உபவாசம் இருத்தலின் அவசியத்தைப் பற்றி முன்னர் விளக்கப்பட்டுள்ளது, உபவாசமிருந்தாலும் சிறிது சிறிதாக வென்னீர் பருக வேண்டும். வென்னீரை ஒருமிக்க அதிக அளவில் சாப்பிடுவதும் கெடுதல்; ஜீர்ணம் கெட்டு விடும். அடிக்கடி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஓரிரு வாய் நிறையுமளவில் இதமான சூட்டில் சாப்பிட வேண்டும். அவ்விதம் பருகுவதால் ஜீர்ண சக்தி பெருகும். கொஞ்சம் சுக்கு சேர்த்துக் காய்ச்சிய வென்னீர் மிக நல்லது. தனி பித்த ஜ்வரமாயிருந்தால் மட்டும் வென்னீர் சூடாகப் பருக வேண்டாம், காய்ச்சி ஆற வைத்துச் சாப்பிடவும். தாபம் அதிகமான பித்த ஜ்வரத்திலும், மிகக் குளிர்ச்சியுள்ள பானே ஜலம்

அல்லது ரிப்ரிஜிரேடரில் வைத்துக் குளிர்ந்த ஜலம் பருக ஏற்றதல்ல. ஜலத்தின் குளிர்ச்சி தொண்டையிலும் மார்பிலும் கபக்கட்டை உண்டாக்கும்.

வென்னீர் காய்ச்சும் போது அதில் நன்னாரி வேர், அதிமதுரம், கொத்துமல்லி விதை போட்டுக் காய்ச்சுவது நல்லது. ஷடங்க *பானீயம்* என்பது ஒரு வகைக் குடிநீர். கோரைக் கிழங்கு, வெட்டி வேர், விளாமிச்சை வேர், பர்ப்படகம், சுக்கு, சந்தன சிராய் ஆக ஆறு சரக்குகள் ஒவ்வொன்றையும் பத்து கிராம் அளவு எடுத்து இடித்து தவிடு மாதிரி பெருந் தூளாகச் செய்து கொள்ளவும். அதில் 10 கிராம் அளவு எடுத்து இரண்டு லிட்டர் அளவு ஜலத்தில் போட்டு, ஒரு லிட்டர் அளவு மீதமாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். நாவரட்சியைப் போக்குவதற்காக இதை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வரலாம். வாதமும் கபமும் மேலிட்ட ஜ்வரத்தில் ஆற வைத்தும் சாப்பிடலாம். ஜ்வர நேரத்திலும், மற்ற சமயங்களிலும், உடலின் உள்ளும் புறமும் ஏற்படும் எரிச்சல், ஜ்வர தாபம், நாவரட்சி, தோல் வரட்சி முதலியவை நன்கு குறையும். இந்த ஆறு சரக்குகளும் எங்கும் கிடைப்பவையே. ஆறும் ஒரு சமயம் கிடைக்கா விட்டாலும், கிடைத்த வரை சேர்த்து குடிநீர் தயாரிக்கலாம். சோடா போன்ற பானங்கள் ஜ்வர நோயாளிக்கு ஏற்றவை அல்ல. அவ்வப்போது காய்ச்சிச் சுத்தமாக்கப்பட்ட ஜலத்தையும் முன்கூறிய குடிநீரையும் விட சோடா முதலியவை உயர்ந்தவையுமல்ல.

ஜ்வரத்தில் உபவாசம் : எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியாக லங்கனம் (பட்டினி கிடத்தல்) சாத்தியமாகாது. ஜ்வரத்தின் காரணமான அஜீர்ணம் குறையும் வரை அதாவது சரியான பசி ஏற்படும் வரை கடின உணவு ஏற்காதிருந்தல் நலம். பொதுவாக ஜ்வரம் துவங்கியதிலிருந்து 10-12 மணி நேரத்திற்குள் எத்தகைய ஆமமும் ஜீர்ணமாகி பசி ஏற்பட்டுவிடும். மிகக்கடுமையான ஆமமும் 24 மணி நேரத்திற்குள் ஜீர்ணமாகி விடலாம். ஆக 12-24 மணி நேரம் வரை பட்டினி இருந்தும் சரியான பசி ஏற்படாவிடினும் பிறகு பட்டினியாக இராமல் லகுவான உணவு ஏற்பது நல்லது. அதிகப் பட்டினியால் உடல் பலம் குன்றும். சிறுவர்கள், கிழவர்கள் கர்ப்பிணி, இயற்கையாகவே பலக் குறைவு உள்ளவர்கள் இவர்கள் அதிகமாகப் பட்டினியா யிருக்கக் கூடாது.

பட்டினி கிடந்துவிட்டு முதலில் உணவு ஏற்கும்போது மிகவும் லகுவானதாகச் சாப்பிட வேண்டும், கடினமான ஆஹாரத்தை உட்கொண்டால், அஜீர்ணம் அதிகப்பட்டு ஜ்வரம் ஏறும்.

ஜ்வரத்தில் பால். ஜ்வரத்தில் மிகவும் ஏற்ற உணவு கஞ்சிதான்: அஜீர்ணம் இல்லாவிடில் கஞ்சியுடன் ஆடை நீக்கின பால் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். ஜ்வரத்தின் ஆரம்ப நிலையில் — அதுவும் அஜீர்ணம் நிறைந்த நிலையில் — தனித்து பால், ரொட்டி, பால் சேர்த்துத் தயாரித்த செயற்கை மாவு. உணவுகள் இவைகளைச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. பால் திரவ பதார்த்தமாகையால் எளிதில் ஜீர்ணமாகும் என்று நினைப்பது தவறு ஆம நிலையில், தனிக் கஞ்சியும் பிறகு பசி ஏற்பட்டபின் பாலுடன் கஞ்சியும் சாப்பிடலாம். ஜ்வர வேகம் குறைந்து நல்ல பசி இருப்பின் தனிப் பால் சாப்பிடலாம். பாலைக் காய்ச்சி முறித்து வடிகட்டி எடுத்த பாலின் தெளிவு (வாஜினம்) சாப்பிட நல்லது.

ஜ்வரத்தில் ஏற்ற கஞ்சி தயாரிக்கும் முறைகளை அடுத்த இதழில் காண்போம்.

கோயில்கள் கட்டியதின் நோக்கம் என்ன? எல்லோரும் எல்லாத் தியாகங்களையும் செய்யத் தயாராய் இருக்க வேண்டும் என்றும், எல்லாம் கடவுளால் கொடுக்கப்பட்டது; அதில் கொஞ்சமாவது நாம் அவருக்கு அர்ப்பணிக்க வேண்டும் என்றும் அறிவுறுத்துவதற்காகத்தான்.



எதை நாம் செய்யக்கூடாது? பிறரால் தூஷிக்கப்படும் காரியத்தைச் செய்யக்கூடாது.



நாம் துன்பப்படுவதற்குக் காரணம் என்ன? நம்முடைய முன் ஜன்ம வினைகளே.



கடவுள் பலஉருவங்களில் கோயில்கொண்டிருப்பதின் நோக்கமென்ன? நாம் ஒரே நிலையில் இருப்பதில்லை. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொன்று பிடிக்கும். இதனாலேயே கடவுள் பல உருவங்களில் காட்சியளிக்கின்றார்.



ஒழுக்கம் என்பது யாது? ஒவ்வொருவரும் தங்கள் தங்கள் குடும்ப பரம்பரையாக வந்த நடைமுறைகளை அனுஷ்டிப்பதே ஒழுக்கமாகும்.



கல்வியின் பயன் யாது? அடக்கத்துடன் இருப்பதும், விவேகத்தைப் பெறுவதும், கடவுளை மறவாதிருப்பதுமாகும்.

கொள்ளை நோய்களைத் தடுக்க

காலரா, அம்மை முதலிய கொள்ளை நோய்கள் பரவலாகக் காணப்படுகின்றன. முன்பு ஆறு குளங்களில் புதிய ஜலம் வரும்போது அந்நீர் வாழ் மீன் முதலியவைகளை உண்பவர்களுக்கும், புதிய ஜலத்தைக் காய்ச்சாமல் சாப்பிடுபவர்களுக்கும் காலரா வருவது உண்டு. நல்ல கோடை காலத்தில் கோடை வெப்பத்திற்குத் தக்க சாந்தி செய்து கொள்ளாதவர்களிடையே அம்மை பரவுவதும் உண்டு. ஆனால் இந்தக் கட்டுப்பாடெல்லாம் நீங்கி ஆண்டு முழுவதும் காலராவும் அம்மையும் பரவலாக ஏற்பட்டுள்ளன. நாட்டின் சுகாதாரப் பொறுப்பை ஏற்றுள்ளவர்கள் தடுப்பு ஊசிகளைத் தேச மக்கள் அனைவருக்கும் இலவசமாகக்குத்தி நோய்ப் பாதுகாப்பு அளிக்க முற்பட்டுவருகிறார்கள். பொதுமக்களின் நேரிடையான ஒத்துழைப்பு இதுவரை அவர்களுக்குக் கிட்டவில்லை. அதற்கான பல காரணங்களில் முக்கியமானது ஒன்று — தனி மனிதனின் சுகாதாரத்திற்கும் அரசாங்கமே பொறுப்பு என்ற நிலை ஏற்பட்டு தனி மனிதன் தன் சுகாதார வாழ்க்கையை சிரத்தையுடன் அமைத்துக் கொள்ளாததே. இந்த நிலைக்குத் தனி மனிதன் வருவதற்கும் முக்கிய காரணம் அரசாங்கம் பல வழிகளில் தனி மனிதனின் சுதந்திரத்தில் கை வைத்து விட்டதே. இது ஒரு விஷ சக்ர நிலை.

மேனாட்டில் சுகாதார வளமும் பொருளாதார வளமும் நிரம்பிய இடங்களில் இந்நோய் பரவலாகக் காணோம். கீழ்த் திசை நாடுகளிலும் மற்ற நாடுகளிலும் பொருளாதார வளமும் சுகாதாரத்தில் சிரத்தையும் குன்றிய நாடுகளில் எத்தனை தடுப்பு முறைகளைக் கையாண்ட போதிலும் இந்நோய் பரவலாக ஏற்படுவதைக் காண்கிறோம் நம் நாட்டிலும் அதே நிலை தான். பொருளாதார வசதியற்று, அதன் காரணமாகவே சுகாதார வசதிகளும் குறைந்த பகுதிகளில் தான் இந்நோய்கள் துரிதமாக வியாபிக்கின்றன. தேச காலச் சூழ்நிலையை ஒட்டி முன்னாட்களில் வந்த நோய்கள் சுகாதாரப் பாதுகாப்பற்ற சமூகத்தில் ஆண்டு முழுவதும் வியாபிக்க முற்பட்டுவிட்டன. இந்நிலையில் இந்நோய்களைத் தடுக்க தடுப்பு ஊசிகளைத் தவிர பொதுசுகாதாரத் துறையினரிடம் வேறு சாதனங்கள் கிடையாது. நாட்டின் பொருளாதார நிலையைத் திடீரென ஏற்றவும் முடியாது. சுகாதார வசதிகளை அரசாங்கமே அமைத்துக் கொடுப்பதும் எளிதானதல்ல. நோய்கள் பரவுவதோ மிகவும்

துரிதமாக நடைபெறுகிறது, ஆகவே பொது சுகாதாரத் துறையினர் வழங்கும் தடுப்பு ஊசிகளைக் குத்திக்கொள்வதைத் தவிர வேறு பாதுகாப்பு உண்டா? என்று தனியே ஒவ்வொரு மனிதனும் சிந்திக்க வேண்டிய கட்டமிது.

வைசூரித் தடுப்பிற்கான வாக்ஸினேஷன்-அம்மை குத்திக் கொள்வது முன்பெல்லாம் ஆயுளில் ஒரு முறை செய்துகொண்டால் போதுமான தென்ற பிரசாரம் போய் மூன்று அல்லது ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை அதைச் செய்துகொள்ள வேண்டும் என்று ஒரு நிலை ஏற்பட்டு விட்டது. தனி மனிதனின் இயற்கையான நோய் தடுப்பு சக்தி வர வரக் குறைகிறது. ஆகவே அத்தடுப்பு சக்தியின் உதவிக்காக அளிக்கும் ஊசிகளின் சக்தியும் வர வரக் குறைகிறது. வாய்த்தவன் பிழைப்பான் என்ற ஒரு நிலை. சில ஆண்டுகளுக்கு முன் சோகை—பாண்டு நோயுற்றவர்கள் கல்லீரல் சத்தை ஊசி மூலம் ஏற்றிக் கொண்டால் சில ஆண்டுகளுக்கு அந்நோய்கள் அவர்களைப் பாதிக்காமலிருந்தது. தற்போது சில தினங்கள்கூட அந்த மருந்துகளின் சக்தி உடலில் நிலைத்து நிற்பதில்லை. உடலின் இயற்கை சக்தி குன்றுவதே இதற்குக் காரணம். ஆகையால் தடுப்பு ஊசியின் உதவி எவ்வளவு நாட்களுக்குத் தக்க தற்காப்பாக இருக்கும் என்றும் இனி யோசிக்க வேண்டியிருக்கலாம்,

ஒவ்வொரு வியாதியும் உடலைப் பாதிக்கக் காரணம், உடல் நிலை அந்த நேரத்தில் சற்று சக்தியற்று இருப்பது தான். காவல் தளர்ந்துள்ள நிலையில் திருடன் நுழைவது போல சக்தி இழந்துள்ள சில க்ஷணங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளை நோய்கள் உடலில் இடம் பெற்று விடுகின்றன. நோய்கள் உட்புக, சக்தி இழந்த சில க்ஷணங்களே போதும் எனில் எந்நேரமும் சக்தி அற்றிருக்கும் இன்றைய நடுத்தர—கீழ்த்தர நிலையிலுள்ள மக்களின் நோய் பாதுகாப்பு எங்ஙனம் ஸாத்தியமாகும். இதை அவரவர்தான் கவனிக்க முடியுமே தவிர அரசாங்கத்திடம் இதற்கான உதவியை எதிர்பார்ப்பது விவேகமற்றது. அரசாங்கத்தின் உதவி பொதுப்படையானதாகத் தான் இருக்க முடியும். அவ்விதம் இருப்பது தான் நமக்கும் க்ஷேமம் தரும்.

மற்றொரு விஷயமும் கவனிக்கத் தக்கது. ஏழ்மையும் சுகாதார வசதியும் மிக்க மக்கள் சமூகத்திடையேதான் இந்நோய்கள் பரவுகின்றன எனக் கூறினேன். இதற்கும் விதிவிலக்காக

உள்ள ஏழை மக்கள் அனேகரைப் பார்க்கிறோம். ஏழைகளாயினும் சிலர் திடசரீரிகளாக நோய் வாய்ப் படாதவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் வாழ்க்கையில் அமைத்துக்கொண்டுள்ள சிலதளராத கட்டுப்பாடுகளே அவர்களது உடற்கட்டைக் குலையாமல் பாதுகாத்து வந்துள்ளன என்பதும் அவர்களது வாழ்க்கை முறையைக் கவனித்தால் புலப்படும், ஏழையாயினும் பணக்காரனாயினும், வசதியுள்ளவனாயினும் வசதிஇல்லாதவனாயினும் வாழ்க்கையைக் கட்டுப்பாட்டுடன் ஒரே சீராக வகுத்துக்கொள்பவன் தான் சுகமாக இருக்கிறான்.

வாழ்க்கை என்பது அவனவன் அன்றாடம் செய்யும் சில செயல்களிலே தூக்கம். – விழிப்பு, உண்பது—பட்டினி, பிரம்மசர்யம்—காம சேவை, அமைதி—சுறுசுறுப்பு, உடலின் தூய்மை உள்ளத் தூய்மை தருபவை, இவைகளிலே அடங்கிவிடுகிறது. இவை ஒன்றையொன்று பரிமளிப்பவை. இவைகளைச் சீரமைப்பதிலே உடலுக்கும் மனத்திற்கும் தேவையான சீரான ஓய்வும் ஊட்டமும் உற்சாகமும் கிடைக்கின்றன. உடல் வலிவுடன் வனப்புடன் காண்கிறது. இவைகளை முறையற்று ஒன்றையொன்று சீர்குலைக்கும்படியாக அமைத்துக்கொள்பவனுக்குச் சாதாரணச் சளி கூட நிமோனியாவாக மாறும். அஜீர்ண பேதியே காலராவாகி விடும். இச்செயல்களைச் சீரியமுறையில் அமைத்துக்கொள்ளும் வழிகளையே தினசர்யை—ருது சர்யை என்ற இரண்டு தொகுப்புகளிலே ஆயுர்வேதம் சொல்லித் தருகிறது.

பொருள் உள்ளவர்கள் செய்ய வேண்டியது எது? தன் வசதிக்குகந்த முறையில் வருந்துபவர்களுக்கு தகுந்த உபகாரம் செய்வதாகும்,

சரீரத்தில் பலமுள்ளவன் செய்ய வேண்டியது எது? சக்தி இல்லாதவர்களுக்கு உபகாரமாய் இருப்பதாகும்.

பேசும் திறமை படைத்தவன் செய்ய வேண்டியது என்ன? நல்ல வார்த்தைகளையும், சந்தர்ப்பத்திற்குத் தகுந்தவாறும். பிறருக்கும் உபகாரமாயும் உள்ள பேச்சுக்களைப் பேசுவதே ஆகும்,

உண்மை அறிவது எப்படி? கடவுளை அறிந்துகொள்வதே,

கடவுள் என்பவர் யார்? அல்லும் பகலும் துக்கித்திருக்கும் மனத்திற்குச் சாந்தியளிப்பவர்.

ஆரோக்கிய ஸாதனங்கள்

(டாக்டர் வி நாராயணசாமி, H P. I. M. சென்னை)

14. வேகங்கள்.

சென்ற இதழில் காலங்களுடைய இயல்பில்லாத மாறுதல்களால் வரக்கூடிய துன்பங்களைப்பற்றி எழுதினேம். நமது தேகத்திலேயே நமது கவனக் குறைவால் ஏற்படும் மாறுதல்களால் வரக்கூடிய வியாதிகளைப் பற்றி கவனிப்போம்.

நமது சரீரத்தில் நரம்புகளின் இயற்கையான காரியத்தால் சில விஷயங்கள் நம்மை அறியாமலே, அல்லது நம்முடைய முயற்சியின்றியே நடைபெறுகின்றன. அதிகக் காற்று வீசும் போதோ அல்லது தூசி படும்போதோ கண்களின் இரப்பைகள் மூடிக்கொள்கின்றன. அத்தகைய காரியங்களுக்கு வேகம் (Reflexes) என்று பெயர். இந்த வேகங்கள் ஒரு நரம்பினுலோ அல்லது பல குறிப்பிட்ட நரம்புக் கட்டங்களினுலோ ஏற்படுகின்றன. இவைகளை நமது முயற்சியால் அடிக்கடி தடுத்தாலோ அல்லது பலாத்காரமாக வெளியேற்ற எத்தனித்தாலோ அநேக வியாதிகள் உண்டாகும். பக்ஷிகள் மிருகங்கள் முதலிய இதர ஜந்துக்களுக்கும் இந்த வேகங்களுண்டு. அவைகள் இவ்வேகங்களை இயல்பாகவே வேறு வகை நிர்ப்பந்தத்துக்குட்படுத்தாமல் வெளியிடுகின்றன. ஆகையால் அவைகளுக்கு இவற்ருலான வியாதிகள் உண்டாவதில்லை. அவைகளுடைய கண் முதலான இந்திரியங்கள் சாகும் வரையிலும் அவைகளுடைய காரியங்களைச் செய்கின்றன. ஆனுல் மனிதர்களுடைய சூழ்நிலை வேறு. நாகரிகம் அதிகம் ஆக ஆக, பட்டணவாசம் அதிகமாக ஆக இவ்வேகங்களால் உண்டாகும் வியாதிகள் அதிகமாகின்றன.

முதலில் வேகங்கள் யாவை என்பதைக் கவனிப்போம். அபான வாதம்—ஊர்த்வ வாதம்; மலவிஸர்ஜனம், மூத்திரம் போதல், நீர்வேட்கை, பசி, தூக்கம், இருமல் தேக உழைப்பால் வரும் பெரும் சுவாசம், கொட்டாவி. துக்கத்தாலோ ஆனந்தத்தாலோ கண்ணீர் விடுதல். வாந்தி. ரேதஸ் என்பனவாம். இவைகளில் சில மலம் மூத்திரம் போன்றவைகள் அந்தந்த ஆசயங்கள் அல்லது இருப்பிடம் முழுவதும் நிரம்பியதும், அவ்விடங்களிலிருக்கிற நரம்புகளின் உந்தலால் வெளியாகின்றன. தாகம் பசி போன்றவைகள் இயற்கையாக

எல்லா ஜந்துக்களுக்கும் இருந்தபோதிலும் சில சமயம் மனதின் நிலைமையைப் பொறுத்து அதிகமாகின்றன. உதாரணமாக அதிக பயத்திலோ சோகத்திலோ நீர்வேட்கை அதிகமாகிறது, ஆக இந்த வேகங்களெல்லாம் வெளியிலிருக்கிற நரம்புகளின் காரியத்தால் மட்டுமின்றி, மத்திய நரம்பு கூட்டங்களினுலும் உண்டாகின்றன. அதனுல் இயற்கைக்கு விரோதமாக நடந்தால் அந்தந்த பாகங்களிலிருக்கும் நரம்புகளுக்கு மட்டுமல்லாது ஆதார நரம்புகளுக்கும் தளர்ச்சி ஏற்படுகிறது. அதனுல்தான் வியாதிகள் உண்டாகின்றன.

அபான வாதத்தைத் தடுத்தால், வயிற்று வலி, வயிற்றில் பொருமல், பசியின்மை, கண் பார்வை குறைதல், மார்பில் வலி முதலியன உண்டாகும். மலம் வருவதைத்தடுத்தால், கண்டைத்தசையில் முருக்கு வலி, மூக்கில் தண்ணீர் வருதல், தலை வலி, அதிகமான ஏப்பம், ஹிருதயப் பிடிப்பு முதலியனவும் அபான வாதத்தைத் தடுப்பதால் உண்டாகும் துன்பங்களும் உண்டாகும். மூத்திரத்தைத் தடுப்பதால், மேற்சொன்ன வியாதிகளும், உடல் வலி, மூத்திரத்தில் கல் உற்பத்தியாவது, வயிற்றின் அடிபாகத்தில் வேதனை முதலியன உண்டாகும்.

மேற்சொன்ன மூன்று வேகங்களும் ஒன்றை ஒன்று ஒட்டியிருக்கின்றன. அவைகளை இயக்கும் நரம்புக் கூட்டங்களும் ஒன்றே. ஆகையால் தான் அவைகளைத் தடுப்பதால் உண்டாகும் வியாதிகளும் ஏறக்குறைய ஒரே மாதிரி அமைந்திருக்கின்றன. இக்காலங்களில் ஜன நெருக்கடியினுலும், மல மூத்திர விசர்ஜனங்களுக்குப் போதுமான இடவசதிகளில்லாததாலும், வேலை நேர நெருக்கடி. பிரயாணம் முதலிய பல சமயங்களில் அவைகளை அடக்க வேண்டியிருப்பதால் அவை சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் அதிகம் உண்டாகின்றன. அதனுல் இந்திரியங்களுடைய பலமும் குறைவடைகிறது. மல மூத்திரங்களுடைய விசர்ஜனத்திற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட சமயத்தில் பழகிக் கொண்டால் நல்லது. முக்கியமாக மலக்கட்டு இல்லாமல் போய் விடும். மலம் இறுகுவதால் அதை வெளியேற்றுவது கடினமாகிறது. நாளொன்றுக்கு இரண்டு தரமோ அல்லது ஒரு தரமோ மலத்தைக் கழிக்க வேண்டும். அப்படி இல்லாவிட்டால் அநேக வியாதிகள் உண்டாகும்,

தினந்தோறும் மலம் வெளிவர வேண்டுமானுல் நாம் உண்ணும் ஆகாரத்தில் சிறிது கவனம் செலுத்த வேண்டும். காய்கறிகளைப் புசிக்கும்போது அவைகளுடைய மேல் தோலும் நரம்புகளுமிருந்தால் அவைகள் மலத்தை அதிகமாக்குகின்றன,

அதனால் மலம் உந்தி வெளியே தள்ளப்படுகிறது. வெண்ணெய் நெய்போன்ற நெய்ப்புவஸ்துக்களும் ஆகாரத்தில்சேரவேண்டும். ஆகாரம் எதுவாக விருந்தாலும் மலத்தை வெளியேற்றும்படியான நரம்புகளுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட சமயத்தில் இயங்கும்படியான சந்தர்ப்பம் கொடுக்க வேண்டும். அப்படியும் மலம் வெளி வராவிட்டாலும் அல்லது மலபந்தம் நீடித்தும் அடிக்கடியும் வரும்பக்ஷத்தில் கீழ்க்கண்ட பரிஹாரங்களை உபயோகிக்க வேண்டும். குதவர்த்தியை உபயோகிக்க வேண்டும். அதாவது ஆசனத்தில், சில மருந்துகளால் செய்யப்பட்டதும் ஒரு அங்குல நீளமுள்ளதுமான வர்த்தியை வைத்து மலத்தை வெளியேற்ற வேண்டும். Glycerine suppository போன்றது. எண்ணெயை வயிற்றின் அடிபாகத்தில் தடவிக்கொண்டு வெந்நீர் நிறைந்துள்ள தொட்டியில் உட்காரலாம். எண்ணெயைத் தடவி அடிவயிற்றில் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம் அல்லது இதமான வென்னீரால் வஸ்தி (Enema) கொடுக்கலாம்,

மலத்தைப் போக்க பேதியாகும் மருந்துகளை அடிக்கடி உபயோகிக்கக் கூடாது. மலபந்தங்களுக்கு சாதாரணமாக மல மிளகும் மருந்துகளை அடிக்கடி உபயோகித்தால் அதே பழக்கமாவதால் மருந்தின்றி மலமிளகாது என்கிற நிலைமை ஏற்பட்டு விடும். அதனால் அவைகளை உபயோகிக்கக்கூடாது, மேலும் வயது சென்றவர்களுக்கு பெருங்குடலின் வலிவு குறைவதாலும் குடல் தானே இயங்கும் சக்தி குறைவதாலும் மலம் வெளியேறுவதில்லை. அந்நிலையில் மலமிளக்கும் மருந்தை உபயோகித்தால் குடலின் பலமின்மை அதிகமாகுமே தவிர மலம் வெளி வராது. அவர்களுக்கு வஸ்திதான் சிறந்த சிகித்ஸை. வெறும் சுடுநீரைக் கொண்டு வஸ்த்தி (Enema) செய்து கொள்ளலாம். அல்லது பால், சுடுதண்ணீர், இந்துப்பு தேன் இவைகளைக் கலந்து வஸ்த்தி எடுத்துக்கொள்ளலாம். பால் 120 மி. லி.) சுடு தண்ணீர் 120 மி. லி. தேன் 10 மி. லி. இந்துப்பு, 2 கிராம்)

———

✲ கண்ணிருந்தும் குருடன் யார்? படித்திருந்தும் கெட்ட காரியங்களைச் செய்பவன்.

✲ ஊமை யார்? இனிமையான வார்த்தைகளைச் சரியான சமயத்தில் சொல்லாதவன்.

✲ மனித வாழ்வின் பிரயோஜனம் என்ன? தான் பிறர் எல்லோரும் சௌக்யமாய் வாழ முயற்சி செய்வதே.

✲ சாகும் வரை எது மனிதனின் மனதைக் குத்திக் கொண்டிருக்கும்? இரகசியத்தில் செய்த தீய காரியம்.

வடக்கே தலை

மகாகவி பாரதியாருக்கு ஒரு தனி சக்தி உண்டு. மனிதனை எடை போடுவதில் அவருக்குள்ள திறமை அலாதி. இந்தியனின் மனப் போக்கை எத்தனையோ கோணங்களில் நின்று எடை போடுகிறார். இதோ ஒரு எடைக் குறிப்பு.

> "மறைவாக நமக்குள்ளே பழங்கதைகள் சொல்வதில் ஓர் மகிமை இல்லை. திறமையான புலமையெனில் வெளிநாட்டார் அதை வணக்கம் செய்தல் வேண்டும்."

இன்றைய இந்தியனின் மனப்பான்மையை அப்படியே பிரதிபலிக்கிறது பாரதியாரின் கூற்று. "பாரதீய நாகரிகமோ பண்போ அதன் முன்னாள் முன்னேற்றமோ மிகச் சிறந்தது என நீயே மறைவில் தம்பட்டம் அடித்துக்கொள்ளாதே. வெளிநாட்டினர் உன் நடத்தையைக்கொண்டு உன் தேசத்தின் பெருமையை உணர்ந்து அதற்கு மரியாதை காட்ட வேண்டும் என்றார் பாரதியார். ஆனால் இன்றைய படிப்பாளிச் சமூகம் வெளிநாட்டார் நம் பண்பையோ நாகரிகத்தையோ புகழ்ந்தாலன்றி அவைகளை மூடப் பழக்கங்கள் எனக் கிண்டல் செய்கிறது. இதற்காகவாவது நமது பாரதீயக் கலைகளையும் விக்ஞானங்களையும் பற்றி நாம் பேசுவதை விட, வெளிநாட்டினரைக் கொண்டு அதற்கு ஒரு விக்ஞான முலாம் பூசிப் பேசச் செய்வது நலம் எனத் தோன்றுகிறது.

சென்ற ஆகஸ்டு மாதத்தில் ஆகஸ்டு இதழிலே கௌதம தர்ம ஸூத்திரத்திலிருந்து சில நற்பழக்கக் குறிப்புகளைத் தொகுத்துத் தந்ததில் வடக்கில் தலை வைத்துப் படுக்காதே என்பதும் ஒன்று. ஆரோக்கியம் வாசகர்களில் ஒருவர் இம்மாதிரி குறிப்புகள் தற்காலத்தில் விக்ஞானிகளால் ஒப்புக்கொள்ளப்படுமா எனக் கேட்டிருந்தார். விளக்கம் தரும் வகையில் 'வடக்கில் தலை வைக்காதே' என்ற தலைப்பில் 1951 ஸெப்டம்பர் மாதத்திய ஆரோக்கியம் இதழில் வெளியான ஒரு கருத்துரையை அவருக்கு அனுப்பினோம். வாசகருக்கு மிகவும் திருப்தி. இதற்குச் சிகரம் வைத்தது போல சமீபத்தில் பத்திரிகைகளில் செய்தி ஒன்று வெளியாயிற்று. ஜர்மனியிலுள்ள ஒரு நிபுணர்-விக்ஞானி வடக்கில் தலை வைத்துப் படுத்தால் புத்திப் பிரமை, ஆயுள் குறைவு ஏற்படும் என்று தம் ஆராய்ச்சியில் கண்டு பிடித்து வெளியிட்டுள்ளார். இந்த ஆராய்ச்சிக்குத் தான் நம் இந்தியர்களிடையே எத்தனை மதிப்பு? இந்தியரின் மூடப்பழக்கமும் விக்ஞான அடிப்படையில் நற்சாட்சி பெற்றுவிட்டது. இந்தியப் பத்திரிகைகளில் இந்த ஆராய்ச்சிக்கு பெருத்த வரவேற்பு.

பாட்டியின் கூற்று உண்மையே என்று தலைப்புகள். கூற்று முற்றிலும் உண்மை என்பதை எவ்வளவு அழகா தலைப்புகள் நிரூபிக்கின்றன.

வடக்கில் தலை வைக்காதே ! ஏன் ? இதற்கு விளக்கம் அளிக்கும் வகையில் 1956 செப்டம்பர் இதழில் வெளியான கருத்துரையை மறுபடியும் இங்கு வெளியிடுகிறோம். இதை எழுதியவர் தஞ்சை ஸரஸ்வதி மகாலய நூலகத்தில் ஆயுர்வேத மருத்துவச் சுவடிகளைப் பற்றி ஆராய்பவரும், பல வைத்ய நூல்களை அந்நூலகத்தின் வெளியீடுகளாகப் பதிப்பிப்பவருமான ஸ்ரீ S வெங்கடராஜன் அவர்கள்.

“வாராத வாழ்வு வந்தாலும் வடக்கில் தலை வைக்காதே” “விடக்கேயாயினும் வடக்காகாது” என்பது பழமொழிகளாகும். ஆகவே நாம் தூங்கும் போது தெற்கில் தலையை வைத்து உறங்க வேண்டும். இதனை மூட நம்பிக்கையென்றோ, மதக்கடமையென்றோ புறக்கணிக்கக்கூடாது. ஏனெனில், அவை முக்காலும் ஒன்றோடொன்று நெருங்கிய சம்பந்தமுடையவை. இவைகள் அடிப்படையான தர்மங்களை ஆதாரமாகக்கொண்டு நமது முன்னோர்களான ரிஷிகள் ஆராய்ச்சி செய்து கண்டு பிடித்த உண்மைகள் என்று நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். இவர்கள் சொல்லும்பிரகாரம் நாம் நடந்துவந்தால் ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாகவும், தீர்க்காயுஸ் உள்ளவர்களாகவும் ஆவோம். இன்றைய ஆராய்ச்சியாளர்கள் பலரும் நம் முன்னோர்கள் மின்சார சக்தி சாஸ்திரத்தையும். ஆகர்ஷண சக்தி சாஸ்திரத்தையும் (Magnetism & Electricity) நன்கு அறிந்திருந்தனர் என்று கூறுகிறார்கள். உதாரணமாக ஆலயங்களின் உச்சியில் செம்பு அல்லது இரும்புக் கம்பிகளை இணைத்திருப்பதைச் காண்கிறோம். இவை, ஆகாயத்தில் உண்டாகும் இடி, மின்னல் இவைகளிலுள்ள மின்சாரத்தைக் கிரகித்து பூமிக்குக்கொடுத்து உதவி செய்வதால் அக்கட்டடங்களுக்குச் சேதம் விளைவிப்பதைத் தடுக்கின்றன. இரண்டாவதாக உடலில் வேதனையுள்ள இடங்களில் இரும்பு, தங்கம், வெள்ளி, செம்பு முதலான உலோகங்களினாலான ஆபரணங்களை அணிகிறோம். இவைகள் அந்தந்த இடத்தில் மின்சார சிகித்ஸையினாலேற்படும் பயன்களை அளிக்க வல்லது என்பதும் கண்கூடாகும். பிரார்த்தனை காலங்களில் பட்டு, கம்பளம், தர்பை, புலித்தோல், மான்தோல் முதலான ஆஸனங்களின் மேல் உட்காரும் நோக்கமானது ஜப காலங்களில் உடலில் ஏற்படும் மின்சார சக்தி பூமிக்குச் செல்லாமல் இருப்பதற்கும், மழை, இடி முதலான காலங்களில்

...சார அதிர்ச்சி நம்மைத் தாக்காமலிருப்பதற்கும் ...து நம்மைப் பிரிக்கின்றன.

...க்கம் என்பது சரீரமும், ஆத்மாவும் ஒன்று சேர்ந்திருக்கும் ...மான நிலைமையாகும். அப்போது தேகத்திலுள்ள உறுப்புகளெல்லாம் ஜீவ சக்தியைப் பெறுகிறது. மேலும் நன்றாகத் தூங்கி எழுந்தவுடன் நமது உடல் எவ்வளவு சுறுசுறுப்படைகிறது என்பதும் நமக்குத் தெரியும். இந்த இயற்கை அனுகூலங்களை நாம் பூரணமாகப் பெற வேண்டுமானால் கிழக்கிலோ அல்லது தெற்கிலோ தலையை வைத்து உறங்குங்கள் என்கிறார்கள் நமது ரிஷிகள். கர்கர் "சொந்த வீட்டில் கிழக்கு திக்கிலும், தீர்க்காயுளை விரும்பினால் தெற்கிலும், பிறர் வீட்டில் மேற்கிலும் தலை வைத்துக் கொண்டு தூங்க வேண்டும்; ஒரு காலத்திலும் வடக்கு நோக்கி தலையை வைத்துக்கொண்டு உறங்காதே" என்கிறார். மார்க்கண்டேய புராணம், விஷ்ணு புராணம் முதலான கிரந்தங்களிலும், "கிழக்கில் தலை வைத்துப் படுத்துக் கொண்டால் புத்தி விசாலமடைகிறது என்றும், தெற்கில் தலையை வைத்துக் கொண்டால், சக்தியும், தீர்க்காயுளும் ஏற்படுகின்றன என்றும், வடக்கில் தலையை வைத்துக் கொண்டால் பிணியும், அகால மரணமும் சம்பவிக்கின்றன" என்றும் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. மகாபாரதம் அநுசாஸன பர்வத்தில், "வித்வான்கள் மேற்கிலும். வடக்கிலும் தலையை வைத்துறங்கக் கூடாது" எனறும் காணப்படுகிறது.

ஆசாரக் கோவையிலோ, "ஒருவர் உறங்கச் செல்லுங்கால் வடக்கேயாவது, மூலையை நோக்கியாவது சிரஸை வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது" என்று கூறப்பட்டிருக்கிறது. வருஷாதி நூலில், "கிழக்கில் தலை வைத்துக் கொள்வது உத்தமம், தெற்கே வைத்துக் கொண்டால் ஆயுள் அதிகரிக்கும்; வடக்கேயும் மேற்கேயும் தலையைவைத்துக்கொள்வது அழிவைத் தரும்" என்று காணப்படுகின்றது.

இவைகளுக்குக் காரணம் என்னவென்று ஆராய்வோம். நாம் வசிக்கும் பூமியானது சூரியனிடத்திலிருந்து உற்பத்தியாகும் மின்சார சக்தியினால் ஆகர்ஷண சக்தியை யடைகிறது பூமி மேற்கிலிருந்து கிழக்காகச் சுற்றும் போது அப்போது அதனால் ஏற்படுத்தப்பட்ட மின்சார சக்தியானது பூமியில் கிழக்கிலிருந்து மேற்கு நோக்கிச் செல்லுகிறது. அந்த சக்தி செல்லும் திசைக்கு வடக்கில் பூமியின் வடதுருவம் இருப்பதால் அது ஆகர்ஷண வடதுருவமாகிறது. இவ்வாறே பூமியின் தென் துருவமும் ஆகர்ஷண தென் துருவமாகிறது. ஆகவே பூமி ஒரு

பெருங் காந்தமாகிறது. இதனை நிரூபிக்க ஒரு காந்த ஊசியை எப்படித் தொங்கவிட்டாலும் அது வடக்கு தெற்காகவே நிற்கக் காண்கிறோம். அதாவது காந்த ஊசியின் வடக்கு பாகம் பூமியின் தென் துருவத்துடனும், தெற்கு பாகம் பூமியின் வட துருவத்துடனும் ஒன்றை யொன்று இழுக்கப்படுவதால் எப்போதும் அது ஒரே நிலையில் நிற்கிறது.

இதேபோல் மனித சரீரமும் இவ்வித ஆகர்ஷண சக்திக்குக் கீழ்ப்பட்டதாகவே இருக்கிறது. நமது ரத்தத்தில் முக்ய பாகம் இரும்பு சத்தேயாகும். தவிரவும் பகலில் நாம் நடக்கும் போதும், உட்காரும் போதும் அடையும் ஆகர்ஷண சக்தி
ம்பின் பல பாகங்களிலும் பரந்து இருக்கிறது. பொதுவாக
ர்தின் வட துருவம் தலையேயாகும். நாம் படுக்கும்போது
தலை வைத்துக்கொண்டால், நமது வட துருவமும்.
ன் துருவமும் ஒன்றையொன்று இழுத்துக்கொண்டு
ந்த சக்தி கெடாமலிருக்கிறது. இதற்கு மாருக,
வைத்துக்கொண்டால் பூமியின் வட துருவத்
ருவம் சேராமல், ஒன்றையொன்று தாக்கி
யான காந்த சக்தியை யளிக்காது, உடலின்
மையும் மாறுபடும். இயற்கையான ஆகர்ஷண
ாமல் பாதுகாப்பதன் மூலம் நாம் ஆரோக்கிய
ாம் என்று பரீக்ஷைகள் மூலம் தெரிய வந்திருக்
இதற்கு மாருன துருவ நோக்கே வியாதிக்குக் காரண
இப்போது கிழக்கு நோக்கித் தலையை வைத்துக்
டு படுப்பதன் காரணத்தை ஆராய்வோம். மின்சார
யான தேகத்தில் ஒரு பாகத்திலிருந்து மற்றொரு பாகத்
ருக்குச் செல்லுகையில் அது எங்கு பிரவேசிக்கிறதோ; அங்
குள்ள அழற்சியைப் போக்கி எங்கு வெளியாகிறதோ அங்கு அழற்சியை யுண்டாக்குகின்றது என்று வைத்ய மின்சார நூல்கள் கூறுகின்றன. பூமியில் மின்சார சக்தியானது கிழக்கிலிருந்து மேற்கு நோக்கிச் செல்லுகிறது. கிழக்கில் தலையை வைத்துக் கொண்டால் மின்சார விசை நமது சரீரத்தில் சிரஸிலிருந்து பாதத்தை நோக்கிச் செல்லும். ஆகவே, சிரஸிலுள்ள அழற்சியை மாற்றி பாதத்தில் கொடுக்கும். மேற்கு திசையில் தலையை வைத்துக் கொண்டால் கால் வழியே புகுந்த மின்சார விசை தலையின் வழியாக வெளியேறும் போது அழற்சியைக் கொடுக்கும். இவற்றுள் நாம் முக்யமாகப் பாதுகாக்கவேண்டிய உறுப்பு தலையே யல்லவா! இதை மனதில் வைத்துக்கொண்டே நமது ரிஷிகள் "வடக்கிலும், மேற்கிலும் தலையை வைத்து உறங்காதே" என்று திரும்பத் திரும்பக் கூறுகின்றனர். இதிலிருந்து அவர்களது புத்திசாலித்தனமும், சாஸ்திரீய அறிவும் விளங்குகிறதல்லவா?

———

உண்மை பேசு

குருகுலத்தில் முறைப்படி கல்வி கேட்டு, முடிவில் ஆசானிடம் விடை பெறும் சீடனுக்கு ஆசான் கூறும் நன்மொழிகளை வேதம் உபதேசிக்கின்றது. அந்த நன்மொழிகளில் முதலாவது "ஸத்யம் வத" உண்மை பேசு என்பது,

பொய் பேசுதல் பாபச் செயல். ஸமூகத்தில் பெருந்தீங்கையே விளைவிப்பது. ஆதலால் மெய் பேசும்படி வேதம் உபதேசிக்கின்றது என்று மட்டும் பலர் கருதலாம். இது மட்டுமல்ல. புலன்களை ஒழுங்கீனமாய் உபயோகித்தல் உள் கெடுதி வெளிக் கெடுதி மூலம் விளையும் எல்லா நோய்களுக்கும் காரணமாகின்றது. பதினேறு புலன்களில் வாக்கு ஒன்று.

பொய் பேசுதல், கோள் கூறுதல், தகுதியற்ற நேரத்தில் பேசுதல், அன்பற்ற பேச்சு, ஸம்பந்த மற்ற பேச்சு, வஞ்சகப் பேச்சு, கொடூரப் பேச்சு முதலியவை வாக்கின் ஒழுங்கீனமான உபயோகத்தின் விளைவு. இவைகள் மனோ வியாதிகளை நேரிடையாக உண்டாக்குகின்றன. அதன் மூலம் சரீரத்திலும் உடனடியே பல நோய்கள் விளைகின்றன.

எனது ஸமூக வாழ்க்கையில் மாசற்ற உயர்தர நிலையில் நீ முன்னேறுவதற்கு உண்மை பேசுதல் மிகவும் அவசியம். அவ்விதமே உனது உடல் உள்ளங்களின் நோயற்ற வாழ்க்கைக்கும் உண்மை பேசுவது அவசியமாகின்றது. ஆகவே உண்மையையே பேசுவாயாக என்பது "ஸத்யம் வத" என்ற வேத உபதேசத்தின் பூரண கருத்து.

———

நல்லொழுக்கமே ரஸாயனம்.

நல்ல முறையில் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டு மனத்தில் அமைதியும் உடலின் ஆரோக்கியமும் துலங்க வாழ்பவன் தான் வாழ்ந்தவனுகிருன். நல்லொழுக்கமே ரஸாயனமாகி, அவனது உடலுக்கும் மனத்திற்கும் திடத்தை அளிக்கின்றது. ரஸாயனம் என்ற சொல், நமது செயல்களையும் நாம் ஏற்கும் உணவு மருந்து முதலியவைகளையும் உடலிலுள்ள சிறந்த தாதுவாக மாற்றக்கூடிய தன்மை பெற்றது. அல்லது உயர்ந்த தாதுவாகவே மாறும் தன்மை படைத்தது என்ற பொருளில் வழக்கிலுள்ள சொல். இந்தச் சொல் தற்போது மருவி கெமிஸ்டிரி என்ற ஒரு விக்ஞானப் பகுதியைக் குறிபபிடுவதாக அமைந்து விட்டது.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

சந்தா அனுப்பவும்.

1964 பிப்ரவரி முடிய ஒரு ஆண்டிற்காகச் சந்தா அனுப்பியவர்களுக்கு அந்த சந்தா இந்த இதழுடன் முடிந்து விட்டது. 1964 ஆண்டிற்கான சந்தா பாக்கியை 1964 மார்ச்சு 10 தேதிக்குள் எமக்குக் கிடைக்குமாறு அனுப்பி உதவக் கோருகிறோம். மணியார்டர் பாரத்தில் **ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி. 27, சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-2** என்றே விலாஸமிட்டு அனுப்பவும்.

முன் இதழ்கள் கைவசமில்லை. புதிதாகச் சந்தாதாரர் களாகச் சேருபவர்களுக்குச் சேரும் மாதத்திலிருந்தே கணக்கு வைத்துப் பத்திரிகை அனுப்பப் பெறும்.

நிர்வாகி, ஆரோக்கியம்.

ஆரோக்கியம்.

ஆயுர்வேத நூல்களிலும் மற்றும் பாரதீயப் பண்பாட்டின் கலைக் களஞ்சிய நூல்களான வேதம் ஸ்மிருதி புராணம் ஆஸ்திக தர்சனங்கள் இலக்கியங்கள் முதலியவைகளிலும் காணும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான நல்லுபதேசங்களைப் பரப்புவது இதன் லக்ஷ்யம்.

- இதன் வருடச்சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள். V. P. மூலம் அனுப்புவதில்லை. தபாலில் மாதிரிப் பிரதி விரும்புவோர் 25 காசுகளுக்கான தபால் தலை முன்னதாக அனுப்பவேண்டும்.
- பத்திரிகை பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 21வ வெளியிடப் படுகிறது. அம்மாதக் கடைசிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப் படுத்த வேண்டும்.

ஸமிதி நிர்வாஹிகள் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்யவிசாரத,
V. B. **நடராஜ சாஸ்திரீ**, *திருச்சி.*
ஸமிதித் தலைவர், ஆரோக்கியம் ஆசிரியர்.

வைத்யவிசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. **ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ**, *திருச்சி.*
ஆரோக்கியம் நிர்வாஹ ஆசிரியர்.

T. S. **ஈச்வரன்**, L. I. M. *திருச்சி,*
ஸமிதி கார்யதரிசி, பொக்கிஷதார், ஆரோக்கியம் வெளியிடுபவர்.

அங்கத்தினர்கள் :
M. V. **கிருஷ்ணமூர்த்திராவ்**, B. A., B. L., அட்வகேட், ஸ்ரீரங்கம்.
S. M. **ஸௌந்தரராஜாசார்யர்**, *ஆயுர்வேத வைத்யர், ஸ்ரீரங்கம்.*
பிஷக்வர A. **ராகவராவ்**, A. L. I. M., *திருச்சி.*
வைத்ய விசாரத-ஆயுர்வேத சிரோமணி,
P. **விச்வநாதன்**, *புதுக்கோட்டை.*
வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
K. S. **விச்வநாத சர்மா**, *குளித்தலை.*
G. **கந்தஸ்வாமி**, *கார்யதர்சி, பாலகுருகுலம், முத்தரசநல்லூர்.*

சந்தா, கடிதங்கள் முதலியவை அனுப்பவேண்டிய இடம் :—

"ஆரோக்கியம்"
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி கார்யாலயம்,
27. சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சி-2.

Printed at the Sri Vilasam Press, Srirangam and Published by Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27. Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja-Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

श्रीधन्वन्तरये नमः।

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை.

சோபகிருது
பங்குனி

மலர் - 2

மார்ச்சு
1964

இதழ் - 3.



வெளியிடுபவர்:
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி,
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள்.

நல்லொழுக்கமே ரஸாயனம்

நல்ல முறையில் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டு மனத்தில் அமைதியும் உடலில் ஆரோக்கியமும் துலங்க வாழ்பவன் தான் வாழ்ந்தவனாகிறான். நல்லொழுக்கமே ரஸாயனமாகி, அவனது உடலுக்கும் மனதிற்கும் திடத்தை அளிக்கின்றது. ரஸாயனம் என்ற சொல், நமது செயல்களையும் நாம் ஏற்கும் உணவு மருந்து முதலியவைகளையும் உடலிலுள்ள சிறந்த தாதுவாக மாற்றக் கூடிய தன்மை பெற்றது. அல்லது உயர்ந்த தாதுவாகவே மாறும் தன்மை படைத்தது என்ற பொருளில் வழக்கிலுள்ள சொல். இந்தச் சொல் தற்போது மருவி கெமிஸ்டிரி என்ற ஒரு விஞ்ஞானப் பகுதியைக் குறிப்பிடுவதாக அமைந்து விட்டது.

பெருவாயின் மிள்ளியார் என்றொரு மகான். ஒழுக்கம் பிழையாது வாழ்பவர் அடையும் பெருமைகளைச் சிறப்பாகக் குறிப்பிடுகிறார் இந்தப் பாட்டிலே,

> பிறப்பு நெடுவாழ்க்கை செல்வம் வனப்பு
> நிலங்கிழமை மீக்குற்றம் கல்விநோ யின்மை
> இலக்கணத்தா லிவ்வெட்டு மெய்து
> ஒழுக்கம் பிழை யாதவர்.

[ஒழுக்கத்தில் தவறாதவர் நற்குடிப் பிறப்பு, **நீண்ட வாழ்நாள்**, பொருட் செல்வம். அழகு, நிலத்திற்கு உரிமை, **சொல்லின் மேன்மை. படிப்பு, பிணியில்லாமை** ஆகிய இவ்வெட்டு வகையினையும் பொருந்தியவைகளாகப் பெறுவர்]

நல்லொழுக்கம் உடலையும் ஐம்புலன்களையும் மனத்தையும் தூய்மை பெறச் செய்கின்றது. மனமும் ஐம்புலன்களும் கட்டுக்கடங்குவதாலே ஆரோக்கிய நெறிகளிலிருந்தும் பிறழாமல் வாழ முடிகிறது. தூய்மை பெற்ற உடலில் தூய்மை பெற்ற சரீர தாதுக்கள் தேய்வுறாமல் நீண்டநாட்கள் பாதுகாக்கப்பட்டு வாழ்வின் அளவை எல்லையற்றதாக்கி விடுகின்றன. அப்போது நல்லொழுக்கமே ரஸாயனமாவதில் வியப்பென்ன?

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்.



கலியுகம் 5065

சோபகிருது - பங்குனி

மலர் 2.







1964

மார்ச்

இதழ் 3.



धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க

உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

நீயே துணை !

दुर्गे स्मृता हरसि भीतिमशेषजन्तोः
स्वस्थैः स्मृता मतिमतीव शुभां ददासि ।
दारिद्र्यदुःखभयहारिणि का त्वदन्या
सर्वोपकारकरणाय सदार्द्रचित्ता ॥

துர்க்கே ஸ்ம்ருதா ஹரஸி பீதிமசேஷஜந்தோ :
ஸ்வஸ்த்தை: ஸ்ம்ருதா மதிமதீவ சுபாம் ததாஸி.
தாரித்ரிய துக்க பயஹாரிணி கா த்வதந்யா
ஸர்வோபகாரகரணாய ஸதார்த்ரசித்தா.

துர்க்கை யன்னையே ! உன்னை நினைக்கும் எல்லா ஜீவராசிகளின் பயத்தையும் போக்குகிறாய். நல்ல ஆரோக்கியமுள்ளவர்கள் உன்னை நினைக்க அவர்களுக்கு நல்ல புத்தியைத் தருகிறாய். தரித்திரம், துக்கம், பயம் இவைகளைப் போக்கி எப்போதும் இளகிய மனத்துடன் அனைவருக்கும் எல்லா வித உபகாரங்களையும் புரிய உன்னைத் தவிர வேறு யார் ?

(துர்க்காஸப்தசதீ)

நற்பழக்கங்கள்

தினமும் உடலில் எண்ணெய் பூசித் தேய்த்துக் குளி. முக்கியமாக தலை. காது, உள்ளங்கால் இவைகளில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது மிக அவசியம். இவ்விதம் செய்ய உடலில் வயதானதால் ஏற்படும் களைப்போ, அதிக வேலையால் ஏற்படும் களைப்போ வராது, வாயுத் தொந்தரவுகள் நீங்கும். கண் பார்வை கலக்கம் நீங்கி களைப்புறாமல் தெளிந்து இருக்கும். அடிக்கடி நோய் வாய்ப் படாமலிருப்பதால் உடலில் புஷ்டி, நீண்ட ஆரோக்கியம் வளரும். நல்ல தூக்கமும், தூங்கியதும் அயர்வு நீங்கி புத்துணர்ச்சியுடன் எழுதலும் ஏற்படும். தோல் வரட்சி நீங்கி மென்மையுடனும் பளபளப்புடனும் சூடு—குளிர் இவைகளைத் தாங்கும் சக்தியுடனும் இருக்கும். உடற்கட்டு குலையாமல் இருக்கும்.

ஆனால் மார்பிலோ தலையிலோ கபம் நிறைந்திருக்கும்போதும், பேதியோ வாந்தியோ ஆனவுடனும் அஜீர்ணமிருக்கும் போதும் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளாதே.

எண்ணெய் தடவிக் கொண்டதும் சிறிது நேரம் தேகப்பயிற்சி செய். தேகப் பயிற்சி செய்யும் போது உன் உடல் களைக்கும் முன்னரே (மார்பிலும் மூக்கிலும் பூட்டுகளிலும் கக்கங்களிலும் நெற்றியிலும் வியர்த்ததும்) நிறுத்தி விடு. தேகப் பயிற்சி செய்வதால் உடல் எத்தனை பாரத்துடனிருந்தாலும் வேலை செய்யும்போது இஷ்டப்படி சுறுசுறுப்புடன் இருக்க லேசாக இருப்பது போன்று தோன்றும். அசதி நீங்கும். நல்ல பசி ஏற்படும் ஊளைச் சதை குறையும். உடல் உறுப்புகள் திரண்டு உருண்டு பருத்து அழகுடன் காணும். தேகப் பயிற்சி செய்யும் போது வரண்ட உணவுகளைச் சாப்பிடக் கூடாது. நெய்ப்புள்ள பண்டங்களைச் சாப்பிட வேணும். (இல்லாவிடில் உடலின் தேவைக்காக உள்ள கொழுப்புச் சத்தும் கரைந்துவிடும்.) பலக் குறைவுள்ள போதும் தேகப் பயிற்சி செய்யக் கூடாது. கடும் கோடையிலும் காற்றடி காலத்திலும் மிகக் குறைந்த அளவில் செய்தால் போதும். வாத பித்த நோய் உள்ளவன், சிறுவன், வயது முதிர்ந்தவன், அஜீர்ண நோயுள்ளவன் தேகப்பயிற்சியைச் செய்யக்கூடாது. தேகப் பயிற்சி முடிந்ததும் சற்று வியர்வை அடங்கும் வரை உடலை லேசாகப் பிடித்து விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

அளவுக்கு மீறி தேகப் பயிற்சி செய்தால், நாவரட்சி. தலை சுற்றுதல். வாந்தி, ஹிருதய நோயுடன் கூடிய ச்வாஸ நோய், இருமல், ஜ்வரம். ரக்தமாக வெளிப் போகுதல், உடல் களைப்பு முதலியவை உண்டாகும். அதனால் அளவுடனே தேகப் பயிற்சி செய்தல் அவசியம். —அஷ்டாங்க ஹிருதயம்.

நூல்கள் வரப் பெற்றோம்



நீரிழிவு நோய்க்கு நிகரற்ற மருந்துகள். இதய நோய்க்கு இணையற்ற மருந்துகள். இவ்விரு நூல்களையும் எழுதியவர் வைத்ய விசாரதை டி, எஸ். ஜனகதமாரி, (ஜகஜோதி பிரசுரம், திருவிடை மருதூர்). ஒவ்வொன்றும் சாதா பிரதி ரூபாய் ஒன்று. நூலகப் பதிப்பு ரூபாய் ஒன்றரை. ஏழை பணக்காரர் சிறியவர் பெரியவர் என்ற பேதமின்றி பரவலாகத் தோன்றும் இரு முக்கிய நோய்களைப் பற்றிய எல்லா விவரங்களையும் எளிய, நல்ல சிகித்ஸை முறைகளையும் தரும் நூல்கள் இவை.



சிவாநந்த லஹரி அந்தாதி : வெளியிடுபவர், கலா நிலயம் 38, காந்தி பார்க் வடக்கு. கும்பகோணம் விலை ரூ. இரண்டு. ஆதி சங்கர பகவத் பாதர்கள் இயற்றிய சிவாநந்த லஹரி ஸ்தோத்ரத்தை அந்தாதி முறையில் மூலத்தின் பொருட் செறிவு குன்றாமல் தமிழில் செய்யுளாக நெய்க்குப்பை வரகவி பைரவ பாரதி அவர்கள் இயற்றியுள்ளார்கள் தமிழ் உரைநடையுடன் வெளியிடப்பட்டுள்ளது இந்த ஸ்தோத்திரம்.

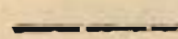


திருப்பாவை விளக்கம் : விளக்கம் தந்தவர் தஞ்சை பண்டிட் ஸ்ரீ என், எஸ் தாதாசாரியார். விலை ரூபாய் ஒன்று. *திருவெம்பாவை* **விளக்கம்.** சிறுவர் சிறுமியர்களுக்காகக் கதை உருவில் விளக்கம் தந்தவர் ஸ்ரீ கோ. வன்மீகநாதன் (புற்றன்) திருச்சி. விலை நாற்பது காசுகள். வெளியிடுபவர் — காமகோடி, 24, டபீர் நடுத் தெரு, கும்பகோணம். காமகோடி பத்திரிகையின் அனுபந்தமாக வெளியிடப்பட்டுள்ளவை.



இக்ஷ்வாகு குலதனம் எனும் ஸ்ரீரங்க மாஹாத்மியம் : லிப்கோ (சென்னை-17) வெளியீடு. விலை ரூபாய் இரண்டரை. ஸ்ரீரங்க க்ஷேத்திரத்தின் பிரபாவம், கோவில் சிறப்பு, பரம பாகவதர்களான ஆழ்வாராதிகளின் சரித்திரம், ஸ்ரீரங்கநாதரைப் பற்றிய ஸ்தோத்திரங்கள் அடங்கியது, 450 பக்கங்கள் கொண்ட அரிய அறிவுப் பொக்கிஷம்.

ஆஸ்திகர்கள் அனைவரும் மன அமைதியையும் இறைவனிடம் அளவில்லாத பக்தியையும் பெற இந்நூல்கள் பெரிதும் துணைபுரியும்.



அழகும் ஆரோக்கியமும்

'சியாமளன்'

ஆறறிவு படைத்த மனிதர்கள் தாம் வாழும் உலகத்தை அழகாகத் தங்கள் தங்கள் இதயங்களுக்கு இன்பமளிக்கும் வகையில் திருத்தி அமைத்துக் கொள்கின்றனர். அதற்கு இயற்கை யன்னையும், மனிதர்களுக்கு தன்னுலியன்ற அளவு உறுதுணையாக நிற்கிறாள். அதனுல் தான் நாம் காணுமிடமெல்லாம் பச்சைப் பசேலென்றிருக்கும் புற்களும், மரங்களும் கண்களுக்குக் குளுமையைத் தருவனவாக இருக்கின்றன, மலைகள்—மலைத் தொடர்கள்—பள்ளத்தாக்குகள்; சோலைகள்-செடிகொடிகள்; அருவிகள்—ஆறுகள் — நீர்நிலைகள் போன்றவையெல்லாம் இயற்கை யன்னையின் அன்பளிப்பு தானே? மனிதன் தன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகமே அழகாக இருக்கும் பொழுது, தானும், தான் உபயோகிக்கும் வீடு, உடை, வாகனங்கள் போன்ற பொருட்களும் அழகாக இருப்பதைக் காண விழைகிறான்.

அழகுக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் சம்பந்தம் இருக்கிறதா என்பது ஒரு கேள்வி இருக்கிறது என்பதைப் பல வகையில் அறியலாம்.

மனிதனின் முகத்திற்குக் 'களை' வேண்டும் என்பதற்காகவே முடி வளர்கிறது. அம்முடியை அவன் சீராக ஒழுங்குப் படுத்திப் பல விதங்களில், வளர்க்கிறான்-அழகுப்படுத்துகிறான். ஆனால் வெறும் அழகுக்காக மட்டும் தலை முடி வளர்க்கப்படுவதில்லை. தலை தான் மனிதனுக்குப் பிரதானம் என்பது யாவரும் அறிந்ததே! அடி, உதை முதலியவற்றை முடியில்லாத தலை வாங்கினுல், அது உடலுக்குத் தீமையைக் கொடுக்கும், முடி இருந்தால், அடி பலமாக விழுந்தாலும் கூட, ஒரு தடுப்பு போல முடி இருப்பதால் அடி இலேசாக விழுந்தது போல இருக்கும். முக்கியமாக நமது நாடு உஷ்ணப் பிரதேசமாகும். முடியில்லாத தலையில் சூரிய உஷ்ணம் சீக்கிரமாகப் பாயும். முடி கறுப்பாக இருப்பதால் உஷ்ணம் வெப்பக் கதிர் வீசல் முறையில் ஊடுருவிச் செல்லாது. இதனுல் முடி இருந்தால் உஷ்ணத்தை உடனே உள்ளிழுக்காமல், நம்மை வெப்பத்திலிருந்து ஓரளவு காப்பாற்றும்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல் என்பது நமது நாட்டில் பரம்பரையான ஒரு வழக்கம். நமது நாடு உஷ்ணப் பிரதேசமாக இருப்பதால், அச்சூட்டை தணிப்பதற்காகவும், உடல் பள பளப்பாக இருப்பதற்காகவும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல் ஓர்

பற்கள் 'பளிச்' சென்று இருந்தால் தான் முகம் வசீகரமாக இருக்கும். அதனால் பற்களைத் தேய்த்து வாயைக் கொப்புளிக்கிறோம். பற்களின் இடுக்கில் இருக்கும் அழுக்குகள் வயிற்றினுள் செல்லாமலும், பற்களின் மேலேயே இருந்துகொண்டு சொத்தை பிடிக்காமலும் இருப்பதற்காகத் தான் நாம் பற்களைச் சுத்தம் செய்கிறோம். அழுக்காகச் செய்யும் இக்காரியம் சுகாதாரத்திற்கும் உபயோகப்படுகின்றது. வாயைக் கொப்புளிப்பதால் துர்நாற்றம் போகின்றது.

மேலும் தற்காலத்திய நாகரிகப் பெண்கள் உதட்டுச் சாயத்தால் உதடுகளைச் சிவப்பாக்கிக் கொள்கின்றனர், இது தவறு. இரண்டு மூன்று முறை உபயோகித்து விட்டால், பிறகும் நிரந்தரமாக உபயோகிக்க வேண்டும் என்ற ஒரு நிலையை இது ஏற்படுத்தி விடும்—அதாவது, ஓர் ஆசையை எழுப்பி விடும், 'அது' இல்லாமல் முடியாதென்று. மேலும் இரசாயனப் பொருட்கள் கலந்திருப்பதனால் தீங்கையும் அளிக்கக்கூடும். ஆனால் சிவப்புத் தன்மையை வேறு எதனால் கொண்டு வருவது என்று கேட்கலாம். வெற்றிலை (தாம்பூலம்) இயற்கையாகக் கிடைக்கும் பொருள். அதைத் தான் பழங்காலத்தவர்கள் பயன்படுத்தினர்—இப்பொழுதும் பலர் பயன் படுத்தி வருகின்றனர். அதை உபயோகித்தால் இயற்கையாக உதடுகள் செந்நிறமாவதைப் பார்க்கலாம். மேலும் தாம்பூலத்தில் சில தாதுப் பொருட்கள் உள்ளன. இது உடலுக்குத் தேவையான தாது சக்தியைக் கொடுக்கும். ஆனால் இத்தாம்பூலப் பழக்கத்தைக் கைக்கொண்டால் பற்கள் காவி பிடிக்குமே எனலாம். ஒரு நாளைக்கு இரு தடவைகள் (உணவிற்குப் பின் அளவுடன்) போட்டால் காவி பிடிக்காது. எக்காரணத்தைக் கொண்டும், வெற்றிலை போடும் சமயத்தில் புகையிலையையும் சேர்த்துப் போட வேண்டாம். இது உடலுக்குக் கேடுதல். மேலும் இப்புகையிலை தான் வாய், குடல் புற்றுநோய்க்குக் காரணம் என்று இன்றைய மருத்துவர்கள் நிரூபித்திருக்கிறார்கள். அழகுக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் தான் வெற்றிலை போட வேண்டுமே தவிர, உடலைக் கெடுத்துக்கொள்வதற்காக அல்ல !

ஆரோக்கிய ஸாதனங்கள்

Dr. வி. நாராயணசாமி H. P. I. M. சென்னை

---

13. வேகங்கள் (முன் தொடர்ச்சி)

சென்ற இதழில் மலம், அபான வாதம், மூத்திரம் என்கிற வேகங்களை நிறுத்துவதால் வரும் நோய்களையும் அவைகளைத் தீர்க்கும் வழிகளையும் தெரிவித்தோம். இவைகள் உடலின் கீழ்ப்புறத்தில் இயங்குகிற நரம்புக் கூட்டங்களால் உந்தப்படும் வேகங்கள்.

ஏப்பம் நான்காவது வேகம். நாம் உண்ணும் பொழுதும் மற்றும் சில சமயங்களிலும் வெளியிலிருக்கின்ற காற்று வயிற்றுக்குள் செல்லுகிறது. பிறகு வயிறு நிறைய உண்ட பொழுதோ அல்லது அவ்விடத்தில் காற்று நிறைந்திருக்கிற பொழுதோ அந்த வாயு வெளியாகிறது. அப்படி வரும் பொழுது சப்தத்துடன் வருகிறது. அதற்குத் தான் ஏப்பம் என்கிற பெயர். நன்றாக ஜீர்ணமாகாத நிலையிலும் வயிற்றில் வாயு உற்பத்தியாகி அது வெளியே வருகிறது. ஏப்பம் எவ்வித மான வாசனையுமின்றி வரும் பொழுது வயிறு காலியாக இருக்கிறது என்று கொள்ள வேண்டும். அது சாப்பிடத் தகுந்த சமயம் எப்படி யாயினும் வயிற்றிலிருக்கிற காற்று வெளியே வந்தே தீரவேண்டும். அதைத் தடுக்கக் கூடாது. சப்தத்தோடு மற்றவர்களுக்கு முன் ஏப்பம் விடுவது அநாகரிகமாகிறது. மற்றவர்கள் முன்னிலையில் ஏப்பம் விடுவதைத் தடுக்க வேண்டுமே அன்றி ஏப்பத்தைத் தடுக்கக் கூடாது. அங்ஙனம் தடுத்தால், ருசியின்மை, தேகத்தில் நடுக்கம், மார்பில் அடைத்தல் போன்ற ஒரு வலி, இருமல், விக்கல் இவைகள் உண்டாகும்.

ஏப்பத்தைத் தடுப்பதால் வரும் இந்நோய்களுக்கு ஏதாவது வாயுவைக் கண்டிக்கும் தைலத்தை மார்பில் தடவி உஷ்ண ஜலத்தினாலோ, சூடாக்கிய தவிடு மணல் முதலியவைகளாலோ ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். தாய்ப் பாலிலோ அல்லது பசுவின் பாலிலோ இந்துப்பைக் கரைத்து நஸ்யம் செய்யலாம். வாதத்திற்கு அநுலோமனமாக எல்லா காரியங்களையும் செய்யலாம்.

ஐந்தாவது வேகம் தும்மல். இது சரியாக மூச்சு வழியே இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் வாயுவிற்கு தடை ஏற்பட்டால் உண்டாகும். இதையும் தடுக்கக் கூடாது. தும்முவதால் சகுனத் தடை ஏற்படுமென்றாலும் தும்மல் வந்து அதைத் தடுப்பதால் சில நோய்கள் உண்டாகக் கூடும். தலை வலி, கண், காது போன்ற இந்திரியங்கள் தமது பலத்தை இழத்தல், கழுத்து திருப்ப முடியாமல் போதல். அர்த்திதம் எனும் முகத்தில் வரும் பக்ஷவாதம் முதலியவை தும்மலை அடக்குவதால் ஏற்படுபவை. இவ்வியாதிகளில் வாயுவானது ஸதம்பித்துப் போவதால், வாயுவை திரும்பவும் இயக்க வேண்டும். அதற்கு மஞ்சள் பொடியை துணியில் கட்டிக்கொண்டு நெய்யில் தோய்த்துக் கொளுத்தி சிறிது எரிந்தவுடன் அணைத்து விட்டு அதிலிருந்து வரும் புகையை மூக்கினால் இழுக்க வேண்டும். இந்த தூமபானத்தால் நிறுத்தப்பட்ட தும்மல் திரும்பவும் வரும். அல்லது சூரியனைப் பார்க்கலாம். மேலே சொன்ன பிரகாரம் ஏதாவது தைலத்தை மார்பிலும் கழுத்திலும் தடவி சுடு நீரினாலோ தவிடு முதலியவைகளாலோ ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

தண்ணீர் தாகம் அடுத்த வேகம். நமது சரீரத்தில் அதிக அளவு இருப்பது நீர்தான். தேகத்திலிருக்கின்ற எல்லா காரியங்களும் நீரின் மூலமாகத்தான் நடைபெறுகின்றன. ரக்தவோட்டம் நீர் குறைவதால் குறைவடைகிறது. அதிக வாந்தி, பேதி போன்ற நோய்களில் தேகத்திலிருந்து திரவம் அதிகம் வெளியேறுவதால் உயிருக்கே ஆபத்தாகிறது. அந்த சமயத்தில் அதிக அளவில் குளுகோஸ் நீர், அல்லது உப்பு கலந்த நீரை ரக்தக் குழாய்களின் மூலம் உள்ளே செலுத்துகிறோம். எதற்காக? திரவாம்சம் தேகத்தில் அதிகக் குறைவானால் ஹிருதயம் தனது வேலையைச் செய்யாது. உடலிலிருக்கிற கழிவுப் பொருள்கள் மூத்திர மார்க்கமாக வெளியே செல்லாது. வியர்வையும் வராது. ஆக எந்த சமயத்தில் போதுமான திரவம் உடலில் இல்லையோ அந்த சமயத்தில் தான் நீர்வேட்கை ஏற்படுகிறது. அந்த சமயத்தில் நீரை நாம் பருக வேண்டும். பசித்த சமயத்தில் ஆகாரம் உட்கொள்ளாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. தேகமானது தனது உடலிலிருக்கிற ஆகாரத்தை செலவழித்துக் கொண்டு சில நாட்கள் உயிர் வாழ முடியும். ஆனால் நீரில்லாமல் வாழ முடியாது. ஆகையால் நீர் வேட்கையைத் தடுக்கக் கூடாது. அப்படித் தடுத்தால், வாய் உலர்ந்து விடும்; தேக மிளைத்து விடும்; காது கேட்காது. மயக்கம்,

ஹிருதய வியாதி முதலியவை உண்டாகும். இந்த சமயத்தில் எல்லா விதமான சிதோபசாரமும் உபயோகமாகும். அதாவது அவனுக்கு குளிர்ந்த பான வகைககளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கொடுக்க வேண்டும். முகத்தில் குளிர்ந்த ஜலத்தைத் தெளிக்க வேண்டும். இங்ஙனம் செய்தால் அவன் பழைய நிலைமைக்கு வரக் கூடும்.

பசி எடுப்பது அடுத்த வேகம், எந்த சமயத்தில் நமது தேகத்தில் போதுமான ஆகாரம் இல்லையோ அப்பொழுது பசி உண்டாகிறது. அது இயற்கையின் வேலை. நாம் மறந்து போனாலும் கூட தேகத்திற்கு ஆகாரமில்லை என்பதை பசி தெரிவிக்கிறது. பசி ஒரு கொடுமையான வியாதி. பசித்திருக்கும் பொழுது நமது மனமோ, புத்தியோ. தேகமோ நன்ருக வேலை செய்வதில்லை. ஏதாவது காரணத்தால் நாம் பசியை அடக்கினுல் தேகம் தளர்ச்சி யடையும், அரோசகம் உண்டாகும். உடல்வலி, உடல் இளைத்தல், தலைச் சுற்றல் முதலிய பிணிகள் உண்டாகும். அப்பொழுது சீக்கிரத்தில் ஜீர்ணிக்கக் கூடிய ஆகாரத்தை சூடாகக் கொடுக்க வேண்டும். சூடான பால், நெய் கலந்த கஞ்சி, மாம்சரசம் முதலியவைகளை சிறிய அளவில் கொடுக்க வேண்டும். பட்டினி அதிக நாளிருந்தால் அவனுடைய ஜீர்ண சக்தி அதிகம் குறைந்திருக்கும். அதிக அளவில் உணவை அச் சமயத்தில் உபயோகித்தால் ஜீர்ணமாகாததுடன் பல நோய் களும் உண்டாகும். எப்படி சிறிய அளவிலிருக்கும் நெருப்பை, தேங்காய் நார், வரட்டியின் தூள்கள், பிறகு சிறிய விறகுக் குச்சிகள் முதலியவைகளைக் கிரமமாகப் போட்டு பெரு அளவிற்கு பற்ற வைக்கிருேமோ அதே போன்று தான் ஜாடராக்னியையும் பெரிது படுத்த வேண்டும்.

நித்திரை மற்ருெரு வேகம். நித்திரையையும் தடுக்கக் கூடாது. நித்திரை ஏன் வரவேண்டும். எப்படி அது வருகிறது என்பவைகளை இக்காலத்து விஞ்ஞானங்களால் கூட முழுதும் கூற முடியவில்லை. தேகம் நாள் முழுதும் உழைப்பதால், அவயவங்களுக்குக் களைப்பு ஏற்பட்டு அதனுல் தூக்கம் வருகிறது என்பர் சாதாரணமாக. ஆனுல் தேகத்திலிருக்கும் ஜீரணக் கருவிகள், சுவாசாசயம், ஹிருதயம், மூளை முதலியவைகள் எப்பொழுதும் வேலை செய்துகொண்டே யிருக்கின்றனவே அவைகளுக்கு ஓய்வு தேவை யில்லையா என்பது ஒரு கேள்வி. கும்பகர்ணன் அநேக வருஷங்கள் தூங்கிக்கொண்டே இருந்தான் என்பது புராணக் கதை. இப்பொழுதும் குளிர் பிரதேசங்களிலிருக்கிற கரடிகள் அநேக காலம் தூங்குகின்றன என்பார்கள். இரை தேடுவதற்கு வெளியே வந்து உண்டபின் திரும்பவும் தூங்குமென்பார்கள். அப்படியானுல் தேகத்திற்கு களைப்பு இல்லாமலே தூக்கம் வருவதாகத் தெரிகிறது. தேக உழைப்பில்லாதவர்கள்கூட அதிக நேரம் தூங்குகிருர்கள்.

(தொடரும்)

தினசர்யை-5

பற்களின் அமைப்பும் பாதுகாப்பும்



உடலினுள் செல்வதற்காக அமைந்த முக்கிய வாயில் வாய். அதற்கு முப்பத்திரண்டு காவல்காரர்கள். சிசு பிறந்ததும் தாயிடமிருந்து அந்த சிசுவிற்கென்றே பெருகும் இயற்கை உணவை சாப்பிடுவதால் சில மாதங்கள் வளர இந்த காவற்காரர்கள் தேவைப்படுவதில்லை. தாயே காவல் புரிகிருள் சிசுவிற்கு மூன்று நான்கு மாதங்களுக்குள் ஒன்றை உற்றுப் பார்க்கும் தன்மையும் மல்லாந்து கிடந்த நிலைமாறி குப்புறப் படுத்து நீந்தும் பழக்கமும் வந்ததும் வாய் துறுதுறுக்க ஆரம்பிக்கின்றது. பிறந்து 8 மாதங்கள் முடியும் போது பற்கள் ஒன்று ஒன்ருக முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன. எட்டாவது மாதத்தில் முளைக்க ஆரம்பிக்கும் பற்களே நல்ல முறையில் அமைந்தவை.

சில சிசுக்களுக்கு நான்காவது மாதத்திலிருந்தே பற்கள் முளைத்து விடும். நான்காவது மாதத்தில் முளைத்த பற்கள் மிகவும் துர்பலமாயிருக்கும். சீக்கிரம் விழுந்து விடும். அதனுல் சிசுவிற்கும் நோய்கள் அதிகமாகக் காணும். சிசு எப்போதும் பரபரப்புடன் அமைதியற்று அழுதுகொண்டே இருக்கும். அவ்விதமே ஐந்தாவது மாதத்தில் பற்கள் முளைத்தால் ஆட்டம் காணும்- பற்கள் கூசும். ஆருவது மாதத்தில் முளைத்த பற்கள் முன்னும் பின்னுமாக முளைத்து வரிசையாக இராமல் அழகைக் கெடுக்கும். அழுக்குப் பிடிக்கும். நிறம் கம்மலாக இருக்கும். சொத்தை விழும். ஏழாவது மாதத்தில் முளைக்கும் பற்கள் இரண்டாகப் பிளந்ததும் கோடுடனும் துண்டு துண்டாகவும் வழவழப்பின்றியும் வரிசையாக இராமலும் காணும், உடல் அமைப்பில் ஒவ்வொன்றும் பூர்ண வளர்ச்சி பெறத் தேவையான கால வரைக்கு முன்னரே பிஞ்சிலே பழுத்த நிலையில் பற்கள் முளைப்பதால் ஏற்படும் கெடுதல்கள் இவை. கருத் தரித்த போதும் பிரசவித்த பின்னரும் தாயின் உணவு—நடைமுறைகளில் பரபரப்பும் அமைதி யின்மையும் அதிகமாகக் கூடிய வாயு பதார்த்தங்கள் கலந்த உணவுகளை ஏற்பதனுல் உடலில் தாது பரிணமமும் பற்கள் வெளியாவது போன்றவையும் இயற்கைக்கு முரணுகத் துரிதப்படுத்தப் படுகின்றன, இந்த துரிதத்தின் காரணமாக சிசு அமைதியின்றி காணும். பற்கள் முளைக்கும் போது பேதி, வாந்தி, காங்கை, உடல் மெலிதல் முதலிய பல நோய்கள் ஏற்படுவதையும் காண்கிருேம்.

தாய்ப்பால் தவிர காபி டீ முதலியனவைகளையும் பற்கள் முளைக்கு முன்னரே கொடுக்கும் வழக்கமும் இத்தகைய நிலையை ஏற்படுத்து கின்றன.

பிறந்த சிசுக்களில் பெண் சிசுக்களுக்குப் பற்கள் முளைக்கும் போது அதிகமாகத் தொந்தரவு இருப்பதில்லை. ஆனால் ஆண் சிசுக் களுக்கு அதிகத் தொந்தரவு ஏற்படும். பற்கள் அமைந்திருக்கும் எகிர்கள் பெண் சிசுக்களுக்கு அகன்று விசாலமாயும் பற்கள் அரிசி அரிசியாய் உருவத்தில் சிறியவையாகவும் இருக்கும். அதனால் பற்கள் வெளியாகும் போது பெண் சிசுவிற்கு வேதனை இருக்காது. ஆண் சிசுவிற்கு எகிர்களிலுள்ள பள்ளம் குறுகியும் பற்கள் பெரிதா கவுமிருக்கும். அதனால் வெளியாகும் போது வேதனை அதிகமாகும். பற்கள் அஸ்தி எனும் எலும்பு தாதுவாலானவை. பற்களின் உள் உள்ள மென்மையான பகுதி மஜ்ஜா எனும் தாதுவாலானவை. ஆண் களுக்கு எலும்புக்குச் சாரமதிகம். பெண்களுக்கு மஜ்ஜையில் சார மதிகம். ஆண்களின் பற்கள் சோழி சோழியாகப் பெருத்துக் காணும். பெண்களின் பற்கள் அரிசி அரிசியாக ஒரு சீராக அழகாகக் காணும். ஆனால் பெண்மை கலந்த ஆணும் ஆண்மை கலந்த பெண் ணும் இருப்பது போல, சோழிப் பற்களுடன் உள்ள பெண்ணையும் அரிசிப் பற்கள் உள்ள ஆணையும் பார்க்கக் கூடும்.

வாயின் நடுவே மேலும் கீழும் காணும் நடுப் பற்கள் எட்டும் (ராஜ தந்தம்-கர்தனகம்) உளி முனை போன்று கூருன முனைகள் உள்ளவை. இவை ஒரு வயதிற்குள் முளைப்பவை. இவைகளின் பக்கத்தில் ஒவ்வொன்றாக மேலும் கீழுமாக ஆணி போன்று நுனி சிறுத்துக் கூருக உள்ள நான்கு தெத்திப் பற்கள் (கீலகம்) பொருளைக் கொரித்து உண்ணும் பிராணிகளுக்கும் மாமிச உணவு கொள்ளும் விலங்கினங்களுக்கும் அச்சமுறுத்தும் முகத் தோற்ற முள்ளவர்களுக்கும் நீண்டிருக்கும். இந்தப் பன்னிரண்டு பற்களில் ஒவ்வொன்றுக்கும் வேர் ஒன்று தெத்திப் பற்களை யொட்டி பக்கத் திற்கு இரண்டாக மேலும் கீழும் எட்டு கடைவாய் பற்கள் (சர்வ ணகம்) இவைகளில் ஒவ்வொன்றுக்கும் வேர் இரு கூர்களாக இருக்கும். இந்த இருபது பற்களும் பொய்ப் பற்களாக முளைத்து விழுந்து மறுபடியும் முளைப்பவை. இரு பிறவி உள்ளதானதாலே இவைகளை த்விஜம் என்றும் குறிப்பிடுவதுண்டு. இவை யனைத்தும் 2½-3 வயதிற்குள் முளைத்து விடுகின்றன.

பற்கள் முளைக்கச் சிறிது சிறிதாக தாய்ப் பாலிலிருந்து பசுவின் பால், கஞ்சி, அன்னம், வேக வைத்த காய் கறி, பிஸ்கோத்து, கடின பக்ஷணங்கள் வரை கிரமமாகக் கடினத் தன்மை பெற்ற உணவுகளை ஏற்க முடிகிறது. 5, 6 வயதில் பொய் பற்கள் ஒவ்வொன்ருக விழ

ஆரம்பித்து 10, 12 வயதில் எல்லாப் பொய்ப் பற்களும் போய் ஸ்திர மான பற்கள் முளைத்து விடுகின்றன. யௌவன வயதில் அடி வைத்ததும் கடைசியிலுள்ள மூன்று கடைவாய்ப் பற்களும் (வேருள்ளவை) முளைக்கின்றன. சுக்கில தாது நிரம்பி ஆண்மை நிறையும் போதும், அவ்விதம் கர்ப்பாசயம் பூர்ண வளர்ச்சி பெற்று பெண்மை நிறையும் போதும் கடைவாய் பற்களும் நிரம்பிவிடு கின்றன. கடைசி நான்கு பற்களான ஞானப் பற்கள் சிலருக்கு 30-40 வயதாகும் போது கூட முளைக்கின்றன.

பற்களின் அமைப்பு. வெளிப் புறத்திலே மிகக் கடினமான காங்கிரீட் பூச்சு (தந்தவல்கம்), உள் புறத்தில் மிக மென்மையான நரம்பு மண்டலம் அமைந்த ஜவ்வு (தந்த மஜ்ஜா) பற்களின் மேல் மட்டத்தில் கடினத் தன்மை அதிகம். வேர்களில் அத்தனை கடினத் தன்மை இராது.

பற்களின் ஆரோக்கிய நிலை. பற்கள் ஆரோக்கிய நிலையில் உள்ளனவா என்ற கேள்விக் தப் பதில் கூற பற்களையும் எகிர்களையும் பரிக்ஷித்துப் பார்ப்போம். (1) வயதிற்கேற்றபடி முளைத்து விழுந்து மறுபடியும் பற்கள் முளைத்து விட்டலாயின் நல்லது. (2) வரிசை அமைப்பு. முத்து மாலை கோத்தது போல கர்தனகம், லேகம், சர்வணகம் என்று உருவ வேறுபாடு உள்ள பற்கள் பக்கத்திற்குப் பக்கம் மாறுமல் கோணுமல் அமைந்திருப்பது. (3) தந்த வல்கம் எனும் பற்களின் மேற்புறத்தின் கடினத் தன்மை எந்தக் கடினப் பொருளையும் கூசாமல் கடித்து நொறுக்கக்கூடிய சக்தி இந்தக் கடினத் தன்மையால் ஏற்படுவது. (4) வெண்மை. நல்ல நீரோட்ட முள்ள முத்து போன்ற நிறம், தளதளப்பு இவை வெண்மையின் நிறைவைக் காட்டும். (5) வழவழப்பு, பற்களின் மேல் ஒன்றும் ஒட்டித் தங்காமல் இருக்கவும், தங்கக் கூடிய அழுக்கும் சிறிது தேய்த்தவுடனே விலகி விடவும் இந்த வழவழப்பு உதவுகின்றது. பற்களின் மேல் புளிப்பு—தித்திப்பு கலந்த பொருள் சிறிது நேரம் தங்கி யிருந்தாலும் சிறிது சிறிதாக பற்களின் கவசம் பொர பொர வென நொருங்க ஆரம்பித்து விடும். பற்களின் நிறம் மங்க ஆரம் பித்து விடும். (6) நெய்ப்பு மேலே எண்ணெய் தடவியது போன்ற ஒரு பூச்சு. இதுவும் அழுக்குத் தங்காமலிருக்கவும் பளபளப்பு குறையாமலிருக்கும்படி உதவுவது. (7) அழுக்கின்மை: காவி—காரை படிந்தில்லாமல் பாலிஷ் செய்த முத்து போன்ற அமைப்பு. (8) நோயின்மை: கூச்சம், சீழ் போன்ற நோய் பற்றுதிருத்தல்; (9) நடுப் பற்கள் உயர்ந்தும் கடைவாய் பற்கள் சற்று தாழ்ந்தும் இருத்தல். இந்த ஒன்பது அம்சங்களிலும் திருப்தியான பதில்

கிடைத்தால் பற்கள் நல்ல நிலையிலுள்ளன எனலாம். பற்களை இறுகக்கட்டி வைத்திருக்கும் எகிர்களும் பற்களின் ஆரோக்கியத்தில் முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளபடியால் அதுபற்றியும் சிறிது கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது! (1) எகிர்களும் ஏற்றத் தாழ்வில்லாமல் வரிசையாக முத்துக்கள் பவழத்தில் பதித்தது போல அமைந்திருப்பது (2) செம்மை. கருத்தோ நீலம் பளித்தோ வெளுத்தோ காணுமல் நல்ல சிகப்பு நிறம் படைத்திருப்பது. (3) நெய்ப்பு பற்களின் மேலும் தன் மேலும் சிராய்ப்பு அழுக்குப் படாமல் உடனுக்குடன் சீர்கேட்டைச் சரியாக்க உதவக் கூடியது. (4) பற்களின் வேர்களைச் சரியாக மூடி யிருப்பது. இந்த நான்கு அம்சங்களிலும் எகிர்கள் சரியாக இருந்து விட்டால் நோய்கள் ஏற்படுவதில்லை.

பற்களை ஏன் நோய் அணுகுகிறது ? பற்களை நோய் அணுகுவதற்கு அவை அமைந்துள்ள இடம் சரியாக இல்லாதது தான் காரணம். வாய் சுத்தமாக இருந்தால் பற்கள் சுத்தமாக இருக்கும். வாய் நோயற்றிருந்தால் பற்கள் நோயற்றிருக்கும். வாய் சுத்தமாகவோ நோயற்ரோ இருக்க இரைப்பை சுத்தமாகவும் நோயற்றும் இருக்க வேண்டும். பற்களின் சுத்திக்காக பற்களை மட்டும் தேய்த்து அலம்பினல் போதாது. வாயையும் வயிற்றையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பற்களை நேரிடையாக ஒன்றும் அழித்து விடாது. பற்களின் மேற்புறமுள்ள காங்கிரீட் கவசத்தைத் துர்பலப்படுத்தி பொரபொர என நொறுங்கும் தன்மையுள்ளதாகச் செய்தால் பற்கள் பலவினப்படுகின்றன. அப்போது பற்களின் உட்புறத்திலுள்ள நரம்பு மண்டலம் எளிதில் பாதிக்கப்படுகின்றது. அல்லது பற்களின் எகிர்கள் தேய்ந்தோ புண்ணுகியோ பற்களின் வேரை நன்கு மூடிப் பாதுகாக்காமல் பலவினப்படுத்துகின்றன இந்த இருமுனைத் தாக்குதல்களும் ஏற்படாமல் பாதுகாத்தால் பற்களின் நோய்களையே வராமல் செய்துவிட முடியும். இவ்விதம் இருமுனைத் தாக்குதல் ஏற்படக் காரணமென்ன என்பதை அறிந்து கொள்வது உசிதம்.

பற்களும் சுவைகளும். நாம் உண்ணும் உணவிலுள்ள சுவைகள் ஒவ்வொன்றும் பற்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புள்ளவை. கசப்பு, துவர்ப்பு; காரம் (உறைப்பு) இந்த மூன்றும் பற்களின் நண்பர்கள். உப்பு அதிகமானல் சத்துரு, அளவுடனிருந்தால் நண்பன். தித்திப்பும் புளிப்பும் பற்களுடன் அதிக நேரம் தங்கிவிட்டால் சத்துரு. வாயில் புளிப்பு பட்டவுடன் உமிழ்நீர் இதை ஆனந்தமாக ஏற்றுக்கொள்ளுகிறது. அளவில் அதிகமானவுடன் தெவிட்டி விடுகிறது. வேறு

சுவையுள்ளதையோ ஜலத்தையோ சாப்பிட்டு வாயை மாற்றிக் கொள்கிறோம் அவ்விதமே பற்களில் தங்கியுள்ள இனிப்புள்ள உணவு சிறிது நேரத்தில் அகற்றப்படாவிட்டால் பூச்சிகள் தங்குவதற்கும் அதற்கு உணவாகி அவைகளை வளர்ப்பதற்கும் காரணமாகி விடுகிறது. நாக்கு சொட்டை போட்டுக் கொண்டு ஏற்கும் புளிப்பும் உப்பும் சிறிது நேரத்திற்கு மேல் தங்கி யிருந்தால் நாக்கில் புண் ஏற்படுகிறது. அதே உணவு பற்களில் தங்கிவிட்டால் எகிர்களைப் புண்ணுக்கிக் கரைத்து விடுகிறது, பற்கள் கூசுகின்றன. உப்பு பற்களையே ஆட்டம் காணச் செய்கிறது, இவை பற்களின் இடுக்குகளிலே தங்குவதற்கு முடியும். கசப்பும் துவர்ப்பும் காரமும் வாயில் பட்டவுடனேயே அதை உட்செலுத்தும் முயற்சியில் வாயின் ஒவ்வொரு பகுதியும் ஈடுபடுவதால் வாயில் அவை அதிக நேரம் தங்குவதில்லை. கசப்பும் துவர்ப்பும் பற்களில் தங்கினுலும் அவை கிருமிகளை வளரவிடுவதில்லை. பூச்சிகளைக் கொல்பவை. புண்களை ஆற்றி எகிர்களை இறுகச் செய்பவை. அதனுல் பற்கள் ஸதிரமடைகின்றன. காரம் சேர்ந்ததும் பற்களில் சேர்ந்துள்ள அழுக்குகள்கூட பிடிப்பு விட்டுக் கரைந்து விடுகின்றன. இந்தத் தகுதிகள் கொண்டே பற்களின் பராமரிப்பில் காரம் துவர்ப்பு கசப்பு இம் மூன்றையும் முக்கியமாகச் சேர்க்கச் சொன்னுர் வாக்படர்.

[தொடரும்]

சிகரெட்டைப் பற்றி

நிமிஷத்திற்கு அறுபது லட்சம் சிகரெட்டுகள் புகைக்கப்படுவதாக சில புள்ளி விவரங்கள் கூறுகின்றன. சிகரெட் விளம்பரத்தைத் தாங்கும் பத்திரிகைகள் நிமிஷத்திற்கு ஒரு லக்ஷத்துப் பத்தாயிரம் பிரதிகளை வெளியிடுகின்றன. ஜப்பான் அரசாங்கமே சிகரெட்டை அதிகமாக உபயோகிக்கத் தூண்டுவதற்காக பிரசார மன்றங்களையும் அரசினர் கவுன்சில்களையும் நிறுவியுள்ளது. எங்கும் ஒரே கோஷம் "நிறையப் புகையுங்கள்! சிகரெட் குடித்துச் சிந்தை மகிழுங்கள்" என சிகரெட்டால் அரசாங்கத்திற்குப் பலமுனைகளில் கொழுத்த வரி கிடைக்கின்றது, சிகரெட் ஏற வரி ஏறும். இந்தச் சூழ்நிலையில் சிகரெட் குடிப்பது அபாயம் என விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். மக்கள் செவி சாய்ப்பது சிகரெட் விளம்பரத்திற்கா! நிபுணர் அறிவுரைக்கா?

வாசகர்களின் கடிதங்கள்.

தேன்-நெல்லிக்காய்

"நெல்லிக் காயைத் தேனிலிட்டு பக்குவம் செய்து நீடித்த உபயோகத்திற்கு வைத்துக் கொள்ளலாம் என்று சொல்லுகிறார்கள். இவ்விரண்டு பண்டங்களும் என்னிடம் உள்ளன. முறைப்படி எப்படி செய்வது ?"

நெல்லிக் காயைத் தேனிலிடுவதன் நோக்கம் அதன் தன்மை கெடாதபடி பாதுகாப்பது தான். நெல்லிக்காய் குறிப்பிட்ட சில மாதங்களில் தான் கிடைக்கக் கூடியது. மாசி பங்குனி மாதங்களில் நிறையக் கிடைக்கும். நன்கு முதிர்ந்து பழுத்த காய்களாகவே மரத்திலிருந்து அடிபடாமல் இறக்கிக் கொள்ள வேண்டும். நன்கு ஜலம் விட்டுக் கழுவி மேல் அழுக்குகளைப் போக்கிக் கொள்ள வேண்டும். தேன் ஒரு சிறந்த பாதுகாக்கும் பொருள். எதையும் அழுக விடாது. ருசி மணம் முதலியவைகளைக் குன்றவிடாது. எத்துடன் சேர்கிறதோ அதன் குணத்தைத் தரும். (யோகவாஹி என்று இதைக் குறிப்பிடுவர்) நன்கு பக்குவ மடைந்த பிறகு தேனடையிலிருந்து பிரித்தெடுத்த தேன் நல்லது. தேனடையை பிழிந்தெடுப்பது அவ்வளவு சிலாக்கியமல்ல. முதிராத—பக்குவம் பெறாத தேனும் இதனால் சேகரிக்கப்படலாம். பக்குவ மடையாத தேன் சீக்கிரம் புளித்துக் கெட்டு விடும். இதில் கவனம் தேவை. தேன் எடுத்து 4-6 மாதங்களாவது ஆனபின் அதை உபயோகிப்பதே நல்லது. இளம் தேனில் தயாரித்த பண்டம் நீடித்து நிற்காது. ஒரு வாயகன்ற கிளாஸ் ஜாடி கிளாஸ் மூடியுள்ளதை நன்கு அலம்பி ஈரமில்லாமல் காய வைத்துக் கொள்ளவும். அல்லது பீங்கான் ஜாடியையும் உபயோகிக்கலாம்:

நெல்லிக்காய்களை அலம்பி மேல் ஈரத்தை உலர்த்தித் துடைத்து ஒரு வெள்ளிக் கம்பி அல்லது எவர்சில்வர் கம்பி. நீண்ட கருவேலம் முள், திடமான தென்னம் ஈர்க்கு இவைகளில் ஒன்றால் நெல்லிக்காய்களில் குத்திச் சிறிய பொத்தல்கள் ஏற்படுத்தி ஜாடியிலிடவும். பிறகு நெல்லிக்காய்கள் மூழ்கு மளவிற்குத் தேன் நிரப்பி மூடி வைக்கவும். தினம் ஓரிரு மணி நேரம் அந்த ஜாடிகளின் வாயில் நல்ல மெல்லிய சுத்தமான வெள்ளைத் துணியால் வேடு கட்டி வெயிலில் வைத்திருக்கவும். இவ்விதம் பதினைந்து நாட்கள் செய்ததும் ஜாடியை நன்கு மூடி ஈரக் கசிவு இல்லாததும் ஈ, எறும்பு தீண்டக்கூடாததுமான

இடத்தில் பத்திரமாக்கிக் கொள்ளவும். நன்கு ஊறியதும் ஈர மில்லாத சுத்தமான சிறிய ஸ்பூன்கள் உதவிகொண்டு கொட்டைகளை அகற்றியும் விடலாம். இயற்கையில் வருஷத்தில் 2-3 மாத காலமே கிடைக்கக் கூடிய நெல்லிக்காய்களைக் வருஷம் முழுவதும் பசுமையும் குணமும் மணமும் குன்றுதபடி பாது காத்து வைத்துக் கொள்ள இது மிகச் சிறந்த வழி-

நெல்லிக்காய்களை வேறு வகைகளிலும் பாடம் செய்து கொள்ளலாம். எளிதான முறை—வற்றலாக்கிக் கொள்வதே. நல்ல முற்றிய நெல்லிக்காய்களைப் பொறுக்கி எடுத்துக்கொள்ளவும். நல்ல ஈயம் பூசிய பாத்திரத்தில் தேவையான நெல்லிக் காய்கள் மூழ்குமளவிற்கு ஜலம் நிரப்பி அடுப்பிலேற்றிக் கொதிக்கும் பதத்தில் சூடாக்கிக் கொண்டு அதில் நெல்லிக்காய்களைப் போட்டு உடன் அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிட்டு ஆறியதும் நெல்லிக்காய்களை உருக் குலையாமல் சுளை சுளையாகப் பிரித்து விதைகளை அகற்றி மூங்கில் தட்டுகளில் பரப்பி உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும். கடுமையான வெயிலில் உலர்த்த வேண்டாம். வெயில் விழுமிடங்களின் ஓரத்தில் நிழலில் வைத்திருந்தாலே போதும். இது ருசி, நிறம் மணம் குணம் இவைகளில் பெருமளவில் பச்சை நெல்லிக்காயை ஒத்திருக்கும். இது சிறந்த உணவுப் பண்டம்.

மற்ளுரு முறை. முன் முறையில் தயாரான நெல்லி வற்றலைத் தூள் செய்து 100 கிராம் எடுத்துக் கொள்ளவும். பீங்கான் பாத்திரத்திலிட்டு அதில் முற்றிய நெல்லிக்காயைச் சாறு பிழிந்து அந்த நெல்லி வற்றல் தூள் நனைந்து ஊறுமளவிற்கு விட்டுப் பிசறி முன் மாதிரி காய வைக்கவும். நன்கு காய்ந்ததும் மறுபடியும் முன்போல நெல்லிக்காய் சாறுவிட்டு ஊற வைக்கவும். இவ்விதம் 16—32 தடவை வரை பாவனை செய்து காய வைத்தெடுத்த நெல்லிக்காய்த் தூள் மிகச் சிறந்த ரசாயனம். கருநிறம் பெற்ற இந்த சூர்ணத்தை ½—1 டீ ஸ்பூன் அளவு எடுத்துச் சம அளவு சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டு மேல் பால் சாப்பிட உடல் களைப்பு நீங்கி சுறுசுறுப்புடனிருக்கும், மற்ற டானிக்குகளைப் போல உடலில் ஒட்டுமா ஒட்டாதா என்ற கவலை தேவை யில்லை. மூளை வேலை உள்ளவர்களுக்கும் பாலர்களுக்கும் வயதானவர்களுக்கும் மிகவும் ஏற்றது. தேன் நெல்லிக்காயும் இதுவும் சிறந்த ரஸாயனமாகும்.

நெல்லிக்காயைச் சாறு பிழிந்து சர்க்கரையோ கல்கண்டோ சேர்த்து இஞ்சி முரப்பா போல முரப்பாவாகத் தயாரித்துக்

கொள்ளலாம். நெல்லிக்காய் சாறு 1 லிடர், கற்கண்டு அல்லது குழைவு ஜீனி ஒரு கிலோ இரண்டையும் கலந்து இளஞ்சூடாக அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சிப் பாகாக்கி மைசூர்பாகு பதத்திற்கு வந்தவுடன் இறக்கி ஏலம் 2 கிராம் தூள் செய்து போட்டுக் கிளறி ஈயம் பூசிய தட்டிலோ பீங்கான் தட்டிலோ கொட்டி மைசூர்பாகு போல துண்டம் போட்டுக் கொள்ளவும்.

நெல்லிக்காயில் உப்பைத் தவிர ஐந்து சுவைகளும் உண்டு. கடுக்காயும் நெல்லிக்காயும் எல்லா வகைகளிலும் ஒரே குண முடையவை. கடுக்காய் உஷ்ண வீர்யமுள்ளது. நெல்லிக்காய் சீத வீர்யம் உள்ளது என்ற ஒரே மாறுதல். அதனால் கடுக் காயைச் சளிக்கட்டு, கபக்கட்டு, வாயுக்கட்டு உள்ள இடங்களில் அதிகமாக உபயோகிப்பர். நெல்லிக்காயைப் பித்தச் சூடு மிகுந்த இடங்களிலே உபயோகிப்பர். நெல்லிக்காய் லகுவான மல மிளக்கி. கண்களுக்கும் கேசத்திற்கும் நல்லது. நல்ல பசி. ஜீர்ண சக்தி புஷ்டி தரும். கொதிப்பு ஏற்பட்டு தலையிலும் மார்பிலும் வலியுடன் மயக்கம் தலைசுற்றுதல் இருக்கும்போது இதை அரைத்துப் பத்துப் போட்டால் உடன் கொதிப்பைக் குறைத்துத் தெளிவைத் தருகின்றது. சியவன பிராசம் என்ற பிரசித்த ரஸாயனத்தின் தாய்ச் சரக்கு இதுவே. குடலிலுள்ள புண்ணை ஆற்ற வல்லது. துவாதசி யன்றும் மற்ற உபவாஸ தினங்களுக்குப் பின்னரும் முதலில் உணவருந்தும் போது நெல்லிக்காய் சேர்ப்பதால் குடலின் அழற்சியை நீக்கி ஜீர்ணத் திற்கு உதவுகிறது. ஆயுளை நீடிக்கச் செய்யவும் நோய்கள் வராமல் பாதுகாக்கவும் தினசரி கையாளத் தக்க இயற்கை உணவு—மருந்துப் பண்டம் நெல்லிக்காய்.

அமெரிக்காவில் சிகரெட்டை நிறுத்திச் சுருட்டையும் பைப்பை யும் உபயோகிக்க ஆரம்பித்துள்ளனர் ரேடியோவிற்கும் டெலி விஷனுக்கும் பெருத்த நிதி யளிப்பது சிகரெட் விளம்பரமே. காலி போர்னியாவிலுள்ள ரேடியோ நிலயங்கள் சிகரெட் விளம்பரத்தை ஏற்பதில்லை என முடிவு செய்துள்ளனர். டெக்ஸாஸ் நகர சபை தெருக்களில் சிகரெட் குடிப்பதைத் தடை செய்துள்ளது. மற்ற நாடுகள் பின்பற்ற வேண்டிய வழி இது தான்.

பாலர் பகுதி.

ஆரோக்கிய வகுப்புகள் (1)



இளமையிற் கல் என்ருள் ஔவைப்பாட்டி. நற்பழக்கங்களை இளமையிலேயே அமைத்துக் கொள்வது சாலச் சிறந்தது. நற் பழக்கங்களால் ஏற்படும் நன்மைகளை அறிந்து அவைகளைக் கையாளும் போது, அவைகளில் நம்பிக்கையும் அவைகளைச் செய்ய வேண்டிய அவசியத்தையும் சிறுவன் உணர்கிருன். அவ்வழியிலே ஒவ்வொரு ஆசிரியரும் தாய் தந்தையரும் சிறுவர்களுக்கு வழி காட்டிகளாக இருப்பர். சிறுவருக்கு அளிக்க வேண்டிய போதனை களை வரிசைப்படுத்தி விளக்கம் தரும் இப்பகுதி எல்லாக் குடும்பத் தினருக்கும் உதவக் கூடியது கேள்வி பதில் உருவாகவே அமைந் துள்ளதால் மனத்தில் பதிய எளிதாக இருக்கும். சேகர் என்ற மாணவனும் அவனது ஆசிரியரும் இங்கு பங்கு எடுத்துக் கொள்ளுகிருர்கள் :

சேகர் : *ஐயா! வணக்கம்; நேற்றைய ஆரோக்கியப் பாடங் கள் அனைத்தையும் படித்து மனத்திலாகச் செய்து விட்டேன்; அவைகளைச் சரி பார்க்கிறீர்களா ?*

ஆசிரியர் : *சரி மிகச் சந்தோஷம். தினசரி ஒவ்வொருவனும் தூக்கத்திலிருந்து விழித்தெழுந்ததிலிருந்து செய்ய வேண்டிய வைகளை வரிசைப் படுத்திக் கூறு ?*

சேகர் : *தினமும் விடியற்காலையில் தூக்கத்திலிருந்து விழித் தெழ வேண்டும். எழுந்தவுடன்...*

ஆசிரியர் : *விடியற்காலையில் எதற்கு எழுவது ?*

சேகர் : *இரவின் அமைதியிலே தூங்குவது உடலுக்கும் மனத்திற்கும் ஓய்வளிக்கின்றது. தேவையான ஓய்வைப் பெற்ற பின் சோம்பலின்றி மறுபடியும் வேலையில் ஈடுபடுவது அவசியம் உடலும் மனமும் சுறுசுறுப்புடன் இயங்க விடியற்காலையில் எழுவது மிகவும் உதவுகிறது. மூளையும் மனமும் தெளிவு பெற்றிருக்குமாகையால் அப்போது படிப்பது தெளிவாகவும் எளிதாகவும் திடமாகவும் மனத்தில் பதிகிறது அன்று முழு வதும் சுறுசுறுப்புடன் எல்லா காரியங்களையும் செய்யத் தூண்டு கிறது. இயற்கையாக சரீரத்தில் ஏற்படும் மல ஜலங்களின் வேகத்தை வெளியாக்க ஏற்ற நேரம். இயற்கை விழித் தெழுந்து பகலவனை சூரியனை எதிர் நோக்கும் நேரம்.*

ஆகையால் நம் உடலிலும் இயற்கை விழித்தெழும் நேரம் அதுவே. அப்போது சோம்பலுக்கு இடம் கொடுத்து படுக்கையில் புரண்டு கொண்டிருந்து விட்டு காலை நேரம் கழித்தெழுந்தால் உடலில் சோம்பல் குடிகொண்டுவிடும். நோய்கள் ஏற்படும். சோம்பித் திரியேல் என்ற பழமொழி இதனால்தான் ஏற்பட்டது. சோம்பலை அகற்றி சுறுசுறுப்புடன் சிறியோரும் பெரியோரும் வேலைகளில் ஈடுபடுவதற்கு உதவ விடியற்காலையில் எழுவதே உகந்தது.

ஆசிரியர் : நல்லது. விழித்தெழுந்ததும் நீ என்ன செய்வாய் ?

சேகர் ; வலது உள்ளங்கை. கண்ணாடி, பூ முதலிய ஏதாவதொரு மங்கள வஸ்துவைப் பார்த்துக் கொண்டே விழித்தெழுவேன். இவைகளிலே லக்ஷ்மி வசிக்கிருள். வாழ்க்கை முழுவதும் சீரும் சிறப்பும் நிறைய இருக்கவேண்டும் என்ற நல்லெண்ணம் காலையில் எழும்போதே ஏற்பட இது உதவுகிறது. அந்த நல்லெண்ணம் செயலாகப் பரிமளிக்க இறைவனது அருள் தேவை. அதனால் எனது இஷ்ட தெய்வத்தை நினைத்து அவனது திருநாமங்களைப் பாடுவேன்,

ஆசிரியர் : நாம் ஒவ்வொருவரும் இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டவர்கள். இயற்கையில் நடைபெறும் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் அவன் தான் பொறுப்பாளி. அவனன்றி ஒரணுவும் அசையாது. மனிதனை ஒவ்வொரு நற்செயலையும் செய்யத் தூண்டுபவன். அவனவன் உள்ளத்திலே துலங்கும் ஈசனே தான். கெட்ட செயல்களைப் புரியாதே எனத் தடுக்கும் உன் மனமும் அவனே தான். அதனால் அவனை நன்றியறிதலுடன் விழித்தெழுந்ததும் நினைப்பது அவசியமல்லவா ? பிறகு என்ன செய்வாய் ?

சேகர் : எனது படுக்கை முதலியவைகளைச் சரியாக வைக்க வேண்டிய இடங்களில் எடுத்து நானே வைப்பேன். எனது பொறுப்புகளை உணர்ந்து எதையும் செய்வேன். தேவையாயிருந்தாலன்றி பிறர் உதவியை எதிர்பார்க்க மாட்டேன், உடன் இன்றைக்கு நான் செய்ய வேண்டிய காரியங்களை நினைத்துப் பார்த்து வரிசைப்படுத்திச் செயல் திட்டம் ஒன்றை மனத்தால் வகுத்துக் கொள்வேன. அவ்விதம் செய்வதால் காரியங்கள் ஒழுங்காக நேரத்தில் நிறைவேறும். நாளைக்கு நாளைக்கு என்று ஒத்திப்போடும் கெட்டபழக்கமும் ஏற்படாது.

ஆசிரியர் : இதுவும் சரியான பழக்கமே. திட்டமிட்டுச் சரியான முறையில செயலாற்றும் பழக்கம் அமைவது மிகவும் அவசியம். இதனால் பின் வருந்த வேண்டிய பல நிகழ்ச்சிகளை நடைபெருமல் செய்ய முடியும்.

———

(தொடரும்)

FORM IV (See Rule 8)

Statement about ownership & other particulars about newspaper AROGYAM

1. Place of Publication	...	TRICHY.
2. Periodicity of its Publication	...	Monthly.
3. Printer's Name	...	S. M. Sundararajachariar
Nationality	...	Indian
Address	...	East Chitra St. Srirangam
4. Publisher's Name	...	T. S. Iswaran
Nationality	...	Indian
Address	...	27, Chinnakadai St. Trichy-2
5. Editor's Name	...	S. V. Radhakrishna Sastri
Nationality	...	Indian
Address	...	25, Tanjore Tank St, Trichy-2
6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital.		Ayurveda Seva Samithi 27. Chinnakadai St. Trichy-2.

I, T, S. ISWARAN, hereby declare that particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Dated 21—3—1964 Signature of Publisher : (Sd) T. S. ISWARAN.

ஆரோக்கியம்.

ஆயுர்வேத நூல்களிலும் மற்றும் பாரதீயப் பண்பாட்டின் கலைக் களஞ்சிய நூல்களான வேதம் ஸ்மிருதி புராணம் ஆஸ்திக தர்சனங்கள் இலக்கியங்கள் முதலியவைகளிலும் காணும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான நல்லுபதேசங்களைப் பரப்புவது இதன் லக்ஷ்யம்.

- இதன் வருடச்சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள். V. P. மூலம் அனுப்புவதில்லை. தபாலில் மாதிரிப் பிரதி விரும்புவோர் 25 காசுகளுக்கான தபால் தலை முன்னதாக அனுப்பவேண்டும்.
- பத்திரிகை பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 21உ வெளியிடப் படுகிறது. அம்மாதக் கடைசிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெறுத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப் படுத்த வேண்டும்.

ஸமிதி நிர்வாஹிகள் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்யவிசாரத,
V. B. **நடராஜ சாஸ்திரி**, *திருச்சி.*
ஸமிதித் தலைவர், ஆரோக்கியம் ஆசிரியர்.

வைத்யவிசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. **ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி**, *திருச்சி.*
ஆரோக்கியம் நிர்வாஹ ஆசிரியர்.

T. S. **ஈச்வரன்**, L. I. M. *திருச்சி,*
ஸமிதி கார்யதரிசி, பொக்கிஷதார், ஆரோக்கியம் வெளியிடுபவர்.

அங்கத்தினர்கள் :

M. V. **கிருஷ்ணமூர்த்திராவ்**, B. A., B. L., *அட்வகேட், ஸ்ரீரங்கம்.*
S. M. **ஸுந்தரராஜாசார்யர்**, *ஆயுர்வேத வைத்யர், ஸ்ரீரங்கம்.*
பிஷக்வர A. **ராகவராவ்**, A. L. I. M., *திருச்சி.*
வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேதசிரோமணி,
P. **விச்வநாதன்**, *புதுக்கோட்டை.*
வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
K. S. **விச்வநாத சர்மா**, *குளித்தலை.*
G. **கந்தஸ்வாமி**, *கார்யதர்சி, பாலகுருகுலம், முத்தரசநல்லூர்.*

சந்தா, கடிதங்கள் முதலியவை அனுப்பவேண்டிய இடம் :—

"ஆரோக்கியம்"
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி கார்யாலயம்,
27. சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சி-2.

Printed at the Sri Vilasam Press, Srirangam and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27. Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

குரோதி
சித்திரை
மலர் – 2

ஏப்ரல்
1964
இதழ் – 4



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—o—

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

ஆரோக்கியம்

ஆயுர்வேத நூல்களிலும் மற்றும் பாரதீயப் பண்பாட்டின் கலைக் களஞ்சிய நூல்களான வேதம் ஸ்மிருதி புராணம் ஆஸ்திக தர்சனங்கள் இலக்கியங்கள் முதலியவைகளிலும் காணும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான நல்லுபதேசங்களைப் பரப்புவது இதன் லக்ஷ்யம்.

O இதன் வருடச்சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப்பிரதி 25 காசுகள். V. P. மூலம் அனுப்புவதில்லை. தபாலில் மாதிரிப் பிரதி விரும்புவோர் 25 காசுகளுக்கான தபால் தலை முன்னதாக அனுப்பவேண்டும்.

O பத்திரிகை பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 21௳ வெளியிடப்படுகிறது. அம்மாதக் கடைசிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

ஸமிதி நிர்வாஹிகள்

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்திய விசாரத,
V. B. நடராஜ சாஸ்திரி, *திருச்சி.*
ஸமிதித் தலைவர், ஆரோக்கியம் ஆசிரியர்.

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி, *திருச்சி.*
ஆரோக்கியம் நிர்வாஹ ஆசிரியர்.

T. S. ஈச்வரன், L. I. M., *திருச்சி.*
ஸமிதி கார்யதரிசி, பொக்கிஷதார், ஆரோக்கியம் வெளியிடுபவர்.

அங்கத்தினர்கள் :

M. V. கிருஷ்ணமூர்த்தி ராவ், B.A., B.L , *அட்வகேட்*, ஸ்ரீரங்கம்.
பண்டிட் S. M. ஸுந்தரராஜாசார்யர், *ஆயுர்வேத வைத்யர்*, ஸ்ரீரங்கம்.
பிஷக்வர A. ராகவராவ், A.L.I.M., *திருச்சி.*
வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
P விச்வநாதன், *புதுக்கோட்டை.*
வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
K. S விச்வநாத சர்மா, *குளித்தலை.*
G. கந்தஸ்வாமி, *கார்யதரிசி, ஸ்ரீபாலகுருகுலம், முத்தரசநல்லூர்.*

சந்தா, கடிதங்கள் முதலியவை அனுப்பவேண்டிய விலாசம் :—

கார்யதரிசி,
"ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி".
27, சின்னகடைத்தெரு, திருச்சி-2.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்




கலியுகம் 5066
குரோதி - சித்திரை
மலர் 2.



1964
ஏப்ரல்
இதழ் 4.




धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.



ஆரோக்கியம் நிலைக்கட்டும்

बुद्धिस्वास्थ्यं मनस्स्वास्थ्यं स्वास्थ्यमैन्द्रियकं तथा ।
ममास्तु देवदेवस्य वासुदेवस्य कीर्तनात् ॥

புத்திஸ்வாஸ்த்தியம் மநஸ்ஸ்வாஸ்த்தியம்
ஸ்வாஸ்த்தியமைந்த்ரியகம் ததா.
மமாஸ்து தேவதேவஸ்ய வாஸுதேவஸ்ய கீர்த்தநாத்.

தேவர்களுக்கும் தலைவனான இறைவ! மூவுலகமுமளாவி நிற்கும் உன் திரு நாமங்களை வாயாரப் பாடுவதால் எனது புத்தியும் மனமும் புலன்களும் தெளிவும் வலிவும் நிறைவும் பெற்று தன் தன் இயற்கைச் செயல்களைச் செவ்வனே புரிபவைகளாக விளங்கட்டும்!

— விஷ்ணு பஞ்சர ஸ்தோத்திரம்.

———

நோய்களைப்பற்றி – ஜ்வரம் (5)

ஜ்வரத்தில் ஆகாரம்

கஞ்சி வகைகள் – புழுங்கலரிசிக் கஞ்சி

அரிசியை வேகவைத்த பின் வடிக்கப்படும் நீரைக் கஞ்சி என்கிறோம்; அரிசி பெரும் பகுதி நன்கு வெந்ததும் மேல் நிற்கும் நீரை இறுத்து எடுத்துக் கொதி கஞ்சி என உபயோகிக்கிறோம். அரிசி நன்கு வெந்து சாதமானதும் வடித்தெடுத்த நீரை வடித்த கஞ்சி என்கிறோம். அரிசியே நமக்குப் பிரதான உணவானதால் அதன் கஞ்சியைக் கஞ்சி என்ற பொதுப் பெயராலேயே வழங்குகிறோம். அரிசி தவிர இதர தான்யங்களில் தயாரானவைகளை அந்த அந்த தான்யங்களின் பெயரைச் சேர்த்தே கோதுமைக் கஞ்சி, பயற்றங்கஞ்சி, பார்லிக்கஞ்சி என்றவாறு குறிப்பிடுகிறோம்.

ஜ்வரம் முதலிய நோய் நிலைகளில் ஜீர்ண சக்தி குன்றிய போது, சாப்பிட ஏற்ற உணவு கஞ்சி. உணவுகளிலே மிக லேசானது கஞ்சி. திரவம் மிகுந்திருப்பதால் எளிதில் ஜீர்ணமாகி விடும். ஜ்வரத்தில் பெரும்பாலும் ஜீர்ண சக்தி குன்றித் தானிருக்கும். ஜீர்ண சக்தி குறைந்த நிலையில் மப்பு (ஆமம்) மிகுந்திருக்கும். ஆகவே மிக லேசானத் திரவமான உணவை ஏற்பது நல்லது. ஜ்வர வேகம் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு கடுமையாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு கஞ்சியையும் லேசானதாகத் தயாரிக்க வேண்டும். ஆமமும் ஜ்வர வேகமும் குறையக் குறைய அக்னி பலம் (ஜீர்ண சக்தி) வளர வளர அதிக ஸத்துள்ள திரவ ஆஹாரங்களைக் கொடுக்கலாம்.

கஞ்சிக்கேற்ற பொருள்களில் அரிசியும் யவையும் பெரிதும் பயன்படுபவை. அரிசியில் பச்சையரிசியை விட புழுங்கலரிசியே நல்லது யவையிலும் வாலுள்ள யவையைப் போல முட்டை யவையும் (பார்லி) நல்லது. பச்சையரிசியைக் காட்டிலும் புழுங்கலரிசியில் ஸத்து அதிகம். பச்சையரிசியில் தயாரித்த அன்னத்தை விடப் புழுங்கலரிசி அன்னம் அதிகம் வலிவு தரக்கூடியது. எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியது. அரிசி உணவுகளில் முக்கிய உபத்திரவமான புளிப்பு தட்டுவது புழுங்கலரிசி உணவில் குறைவு. அதனால்

தான் பொதுவாகப் பச்சையரிசி சாப்பிடுபவர்களாயிருந்தாலும் பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் புழுங்கலரிசியையே சமைத்துப் போடுவர்.

புழுங்கலரிசிக் கஞ்சி : புழுங்கலரிசியைக் கொண்டு கஞ்சி தயாரிக்க, நோயாளியின் தேக நிலையை யொட்டி கஞ்சியின் தரத்தை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கஞ்சியை லேசானதாக அமைக்க வேண்டுமா ? அல்லது சத்துள்ளதாக அமைக்கலாமா என்பதும் கவனிக்கத்தக்கது. புழுங்கலரிசியை வறுத்தும் வறுக்காமலும் கஞ்சியாகத் தயாரிக்கலாம். வறுத்த புழுங்கலரிசிக் கஞ்சி மிக லேசானது. சத்துக் குறைவானது. ஆனால் எளிதில் ஜீர்ணமாகி விடும். இதற்காக சிறிது சிவப்பு காணும் வரை லேசாக வறுத்து கொள்வர். வறுக்காமல் தயாரிப்பது சத்து நிறைந்தது. ஆனல் ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். ஆனல் புஷ்டி தரும். அவ்விதமே அரிசியை உடைக்காமல் முழு அரிசியாகச் சேர்த்துக் கஞ்சி தயாரித்துப் பருக்கை நீக்கித் தெளிவை மாத்திரம் கொடுக்கலாம். நீர்க்க இருக்கும் இந்தக் கஞ்சி மிக எளிதில் ஜீர்ணமாகும். அரிசியை இரண்டு மூன்ருக உடைத்த பெருங் குருணைகளையோ, அல்லது ஐந்து ஆருக உடைத்த சிறு குருணைகளைக் கொண்டோ கஞ்சி தயாரிக்கலாம். முழு அரிசிக் கஞ்சியைவிட இவை அதிக ஸத்துள்ளவை. ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். சிறு ரவை போன்று மாவாக உடைத்தெடுத்த அரிசியைக் கஞ்சியாக்கக் கூழாகி விடும். இது ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். ஜ்வர நிலையில் ஏற்றதல்ல. ஆமம் குறைந்த நிலையில் கூட இது ஏற்றதல்ல. அவ்விதமே கஞ்சியாகத் தயாரிக்கச் சேரும் அரிசி ஜலம் இவைகளின் அளவைப் பொறுத்தும் கஞ்சியின் தரம் மாறும். அரிசி ஜலம் இவைகளின் சேரும் அளவை யொட்டி ஆயுர்வேதம் இவைகளைத் தனிப் பெயர் கொண்டு அழைக்கிறது.

மண்டம் : இது இரு வகை : பருக்கையை நீக்கித் தெளிவாக எடுத்துக் கொள்வது அஸிக்த்த மண்டம் (அஸிக்த்த – பருக்கையற்றது.) பருக்கையை நீக்காமல் கலக்கி எடுத்துக் கொள்வது ஸஸிக்த்த மண்டம். (ஸஸிக்த்த - பருக்கையுள்ளது) மண்டம் என்ருல் திரவாம்சம் அதிகமாயுள்ளதெனப் பொருள். இதைத் தயாரிக்கும் வழி – வறுத்த முழு அரிசி 1 பங்கு, ஜலம் 20 பங்கு, இந்த ஜலத்தில் கால் பங்கு சுண்டும் வரை கொதிக்க விட்டு இறக்கிக் கொள்ளவும். முன் கூறியபடி பருக்கை நீக்கி இதை உபயோகிக்க மிக எளிதில் ஜீர்ணமாகும். பருக்கையை நீக்காமல் கலக்கிக் குடிக்க இதுவும் லேசானதே. ஆனல் பருக்கையற்றதை விட இது சற்று கடினமானது.

பேயா: மண்டத்தைவிட சற்று நீர் தடித்த கஞ்சி இது. வறுக்காத அரிசியின் பெருங்குருணை 1 பங்கு, ஜலம் 16 பங்கு, ஜலத்தில் சரிபாதி சுண்டக் காய்ச்சி வெந்த குருணையையும் திரவத்தையும் சேர்த்தே சாப்பிட வேணும்.

விலேபீ: பேயாவைவிட சற்றுத் தடித்த கஞ்சி இது. வறுக்காத அரிசியின் சிறு குருணையைக்கொண்டு இதைத் தயாரிப்பார்கள். அரிசிக் குருணை 1 பங்கு, ஜலம் 12 பங்கு, ஜலத்தில் சரிபாதி சுண்டக் காய்ச்சி அப்படியே கலக்கிச் சாப்பிடவேணும். இந்தக் கஞ்சி கெட்டியாயிருக்கும். அதிக சத்துள்ளது.

இந்த மூன்று வகைக் கஞ்சிகளையும் யவாகூ என்று பொதுவாகக் குறிப்பிடுவது வழக்கம். கஞ்சி தயாரிக்கக் கூடிய பொருள்களில் யவையே சிறந்ததென, எல்லா கஞ்சிகளுக்குமே, யவையால் தயாரிக்கப் பெற்றவை என்ற பொருள்பட, யவாகூ என்ற பெயர் ஏற்பட்டது.

ஆக கஞ்சியைச் சாப்பிடுபவரின் உடல் நிலையை யொட்டி, அரிசியின் அளவு, ஜல அளவு, குருணை – முழு அரிசி, வறுத்தது – வறுக்காதது, இவைகளைப் பாகுபடுத்திக் கொள்ளவேணும்.

ஜலத்தைத் தனியே கொதிக்க வைத்துப் பிறகு அரிசியைப் போட்டுக் காய்ச்சுவது காரியத்திற்கு எளிது. ஆனால் அரிசியையும் ஜலத்தையும் முதலிலேயே சேர்த்துக் காய்ச்சுவதுதான் நல்லது. கடும் தீயிலிட்டுச் சீக்கிரமாகக் காய்ச்சி முடிப்பதால் உணவு சத்து மிகக் குறையும். பிரஷர் ஸ்டவ் முதலிய அடுப்புகளை உபயோகிக்கும்போது மிகக் குறைந்த தீயாகவே வைத்துக் காய்ச்சுவது அவசியம். அவ்விதமே மிகவும் குறைந்த தீயில் வெகு நேரம் காய்ச்சுவதாலும் கஞ்சி சரியாக அமையாது. அரிசி ஊறிய பின்னரே வேகுமானதால் மணமும் குணமும் குன்றும். கஞ்சியில் புகை வாசனை, அடித் தீய்ந்த வாஸனை முதலியவை ஏற்படாமல், அதிகத் தீயும் மிகக் குறைந்த தீயுமில்லாத அடுப்பில் கிளறிக் கொண்டே காய்ச்சிய கஞ்சி மணமும் குணமும் நிறைந்து நிற்கும். நீர் சுண்ட வேண்டிய அளவைக் கவனித்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

கஞ்சியில் பால் சேர்த்துக் கொடுப்பது எப்போது? வயிற்றில் மப்பு அதிகமாக இருந்தால் பால் சேர்க்கக் கூடாது. மப்பு குறைந்து நல்ல பசி இருப்பின் பால் சேர்க்கலாம். ஜ்வரமுள்ளவனுக்குத் தனிப்பால் கொடுப்பதைவிட கஞ்சியுடன் சேர்த்துக் கொடுப்பதே நல்லது. பாலில் உள்ள ஆமிக்ஷா (புரத சத்துள்ள கன அம்சம்) எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. அதைக் குறைப்பதற்காக சம அளவோ கால் பங்கோ வென்னீர் சேர்த்துக்கொடுப்பது வழக்கம். அதைவிட கஞ்சியைச் சேர்த்துக் கொடுப்பது மிக நல்லது.

பொரிக்கஞ்சி – லாஜமண்டம்: அரிசியைப் பக்குவப்படுத்துவதிலே ஒரு முறை அதைப் பொரித்துக்கொள்வது. நெல்லைப் பொரித்து உமிநீக்கி எடுத்த நெல் பொரியும் கஞ்சிக்கு மிகவும் ஏற்ற பொருள். நெல்லைப் போன்று கோதுமை, யவை, சோளம், தினை, கம்பு, கேழ்வரகு முதலிய உமி மூடியிருக்கும் தான்யங்களையும் பொரியாக்கிக் கொள்ள முடியும். இவைகளில் நெல் பொரியும் யவைப்பொரியும் சிறந்தவை. நோய் நிலையில் உபயோகிக்கத் தக்கவை. சோளப் பொரி நோய் நிலையில் ஏற்றதல்ல. மற்றவைகளின் பொரி நன்கு அமைவதில்லை. நெல் பொரி போன்று ருசியாகவும் இருப்பதில்லை.

பொரியைப் பொரித்த சூட்டிலேயே அம்மியிலிட்டுத் தூளாக்கிக் கொள்வது எளிது. மாவாக அரைப்பது நல்லதல்ல. பொடித்த பொரியை மண்டம் என்ற கஞ்சி தயாரிக்கும் முறையில் 20 பங்கு ஜலம் சேர்த்துத் தயாரிக்கலாம். இதில் ஜலம் சற்று அதிகமாகச் சுண்டினாலும் பாதகமில்லை. பொரியும் நீரும் தனித்தே நிற்கும். இதன் திரவத்தைத் தனியே இறுத்துச் சாப்பிடவேணும். பொரிக்கஞ்சி ஸந்நிபாத ஜ்வரங்களிலும், வாந்தி கடுமையாக இருக்கும்போதும், சரியாக நீர் பிரியாதிருக்கும்போதும், உமட்டல், விக்கல், களைப்பு மிகுந்துள்ள போதும் சாப்பிட நல்லது.

அரிசியைப் போன்றே கோதுமையையும் யவையையும் (பார்லியையும்) கஞ்சியாக்கிக் கொள்ளலாம். யவைக் கஞ்சி உடலிலுள்ள அடைப்புகளைப் போக்கும். அதனால் வயிற்றில் வாயு அஜீர்ணம் போன்ற உபத்திரவம் ஏற்படாது.

பொதுவாய் ஜ்வரம் ஆரம்பித்து வயிறு மந்தமாக உள்ள நிலையில் மண்டத்தையும் மப்பு குறைந்து வரும் நிலையில் பேயாவையும் நல்ல பசி வந்ததும் விலேபியையும் சாப்பிடலாம். இவைகளையும் ஜ்வர ஆரம்ப நிலையில் பால் சேர்க்காமலும், ஜீர்ண சக்தி வந்ததும் பால் சேர்த்தும் சாப்பிடலாம்.

யவையினால் மண்டம் பேயா விலேபீ என்ற மூன்று கஞ்சிகளையும் தயாரிக்கலாம். முட்டை யவை (பார்லி) பெரிதும் அஸித்த மண்டம் என்ற பருக்கையற்ற தெளிவுக் கஞ்சி தயாரிக்கவே ஏற்றது. யவையின் கஞ்சி கொழுப்பு சிறு நீர் இவைகளின் அடைப்பால் ஏற்படும் கெடுதல்களைப் போக்கும். கோதுமையில் சம்பாக் கோதுமையே ஏற்றது.

இவை உணவுக்கேற்ற கஞ்சி முறைகள். இவைகளில் சுக்கு, கண்டந்திப்பிலி, திராக்ஷை போன்ற மருந்து சரக்குகளைச் சேர்த்தும் கஞ்சி தயாரிக்கலாம். அந்த முறைகளை அடுத்த இதழில் காண்போம்.

தோட்டத்து மூலிகை (2)

இஞ்சி

உணவுப் பண்டமாகவும், மருந்துப் பண்டமாகவும் இஞ்சி ஒவ்வொரு வீட்டிலும் தினந்தோறும் பழக்கத்திலுள்ளது. இஞ்சி காய்ந்து சுக்காகிறது இஞ்சியும் சுக்கும் புழங்காத வீடு இல்லை எனலாம். இந்தியாவெங்கிலும் இது பயிரிடப்படுகின்றது. நீர் செழிப்புள்ள இடங்களில் இது அதிகமாக விளைகிறது. செம்பாடுகளிலும் மணற்பாங்கான பூமிகளிலும் இது செழுமையுடன் விளைகிறது. தென்னிந்தியாவில் ஏராளமாக வியாபாரப் பொருளாகப் பயிரிடப்படுகிறது.

இஞ்சிச்செடியில் பயன்படும் பகுதி அதன் கிழங்கான இஞ்சியே. நமது வீட்டுப்புறத் தோட்டங்களிலும் இதைப் பயிராக்கலாம். நன்கு முற்றிய இஞ்சி கிடைக்க ஓராண்டாகிறது இஞ்சி இரண்டு வகையாகக் கிடைக்கின்றது. ஒன்று நார் இஞ்சி. மற்றொன்று மா இஞ்சி. மா இஞ்சிதான் ஊறுகாய்களுக்கும் மருந்திற்கும் ஏற்றது. இது காய்ந்தால் மாச்சுக்கு ஆகிறது. மா இஞ்சிக் கிழங்குகளின் தோல் மிக மெல்லியதாக இருக்கும் நன்கு கொழுத்துப் புஷ்டியுடன் காணும் வெண்மை கலந்த வைக்கோல் நிறத்துடன் காணும். எளிதில் இவைகளை நறுக்க முடியும். மெல்லும்போது மா போன்று இவை கரைந்துவிடும். சுவையில் நல்ல உறைப்பும் குங்கிலியத்திற்கொத்த நல்மணமும் காணும். நார் இஞ்சி மட்டமானது. இதன் கிழங்கிலே தோற்பிடிப்பு அதிகம். புஷ்டி இருக்காது. சுருங்கியும் வடிவில் மாறியும் மங்கலான மஞ்சள் நிறத்துடனும் காணும். நறுக்குவதற்குக் கடினமாகவும் மெல்லும்போது நார் நாராகவும் உணரப்படும். காரமும் மணமும் இதில் குறைவு. விளையும் நிலங்களுக்கேற்ப செழுமை, காரம், மணம், நிறம், குணம் இவை காணும்.

இளம் இஞ்சிக் கிழங்குகளை (குறுத்து இஞ்சி) ஊறுகாய்களுக்குப் பெரிதும் விரும்புவர். எலுமிச்சம்பழச்சாறும் உப்பும் கலந்தோ புளிக்கரைச்சலும் உப்பும் சேர்த்துப் பக்குவம் செய்தோ இதை உபயோகிப்பர். முற்றிய இஞ்சியே மருந்திற் கேற்றது. நன்கு அலம்பிய இஞ்சியைத் தோல் நீக்கி அம்மியிலிட்டரைத்துச் சாறு பிழிந்து வடிகட்டிச் சற்றுத் தெளிய வைத்துக் கீழ் சுண்ணும்பு போல் படியும் இஞ்சிச் சத்தை நீக்கி சுரசத்தை சர்க்கரை தேன்

சேர்த்து உபயோகிப்பர். தோல் நீக்கிய இஞ்சியைச் சிறு துண்டங்களாக்கி ஜீரகம், கொத்துமல்லி விதை, இந்துப்பு சேர்த்து எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் ஊற வைத்துப் பிறகு காய்ந்ததும் தூள் செய்து உபயோகிப்பர். பானகமாகவும் தேன் ஊறலாகவும் செய்து நாட்பட வைத்திருந்து உபயோகிப்பதும் உண்டு.

இஞ்சி நல்ல ஜீர்ணகாரி. நாக்கில் சுவை உணர்ச்சியைத் தூண்டி அரோசகத்தைப் போக்கும். வயிற்றில், கனத்த ஆகாரத்தையும் எளிதில் ஜீர்ணமாகச் செய்து மப்புத் தட்டாமல் வாயு கட்டாமல் குடலை சுறுசுறுப்புடன் இயங்கச் செய்யும். உடல் உறுப்புகளுக்குத் தேவையான சூட்டைக் கொடுத்து சீதளத்தால் ஏற்படும் கெடுதிகளை அகற்றும். ரத்த ஓட்டத்தை அதிகப் படுத்திச் சோர்வை நீக்கும்.

சுவையில் காரமுள்ளதாயினும் அது ஜீர்ணமடையும்போது இனிப்புச் சுவையுள்ளதாக மாறுகிறது. தொண்டையில் சிக்கிய கபக்கட்டைக் கரைத்து தொனி எழும்பச் செய்யும். மார்பில் கபக் கட்டு, வயிற்றில் மப்பு இவைகளுடன் ஏற்படும் ஜ்வரங்களில் முதலுதவியாகத் தேனும் இஞ்சிச் சாறும் சேர்த்துக் கொடுப்பார்கள். ஜீர்ணமாகாமல் எதுக்களிப்பு உமட்டல், அன்னத்துவேஷம், வாந்தி, வயிற்றுப்பொறுமல், இரைப்பு இருக்கும்போது இஞ்சித் துண்டத்தை உப்பிலிட்டோ, எலுமிச்சம்பழச்சாறும் உப்பும் சேர்த்தோ சர்க்கரை கலந்தோ சாப்பிட, அவை உடன் மறைகின்றன. கூட்டு விருந்து பலமாக இருக்கும்போது இஞ்சியைத் துவையலாகவோ நறுக்கித் துண்டங்களாகவோ ஊறுகாயாக்கிப் போடுவது அவசியம். குடலில் பித்தம் மிகுந்து தலை சுற்றலும் உடலில் அயர்வும் காணும்போது இஞ்சி, கொத்துமல்லி விதை, ஜீரகம் இம்மூன்றையும் அரைத்து ஜலத்தில் கரைத்து வடிகட்டி அந்தச் சாற்றுடன் தேன் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட நல்லது.

இஞ்சிச்சாறு 100 மிலி லிடர், பசுவின் பால் 100 மிலி லிடர், கல்கண்டு 200 கிராம் இவைகளை இளந்தீயிலிட்டுக் காய்ச்சி மைசூர்ப்பாகு பதத்தில் வந்தவுடன் இறக்கித் துண்டங்களாக்கி வைத்துக்கொள்ளலாம். பித்த மிகுதி, மயக்கம் உள்ள நேரங்களில் இதைச் சாப்பிடலாம்.

நல்ல முற்றிய இஞ்சி 200 கிராம் எடுத்துத் தோல் சீவி, அதைப் பசுவின் பால் அரை லிட்டரில் போட்டு வேக வைத்து அடி பிடிக்காமல் கிளறிக்கொண்டே பால் முழுவதும் சுண்டியதும் வெய்யில் உலர்த்தித் தூளாக்கிச் சம அளவு கல்கண்டுத் தூள் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளலாம். சிறுவர்களுக்கு ஏற்படும்

உட்காங்கை, பசியின்மை, அசதி முதலியவைகளுக்கும் பித்த மயக்கத்திற்கும் ஏற்ற மருந்து இது.

இஞ்சிச் சாறு 200 மிலி லிட்டர், சர்க்கரை 200 கிராம் இரண்டையும் அடுப்பிலேற்றித் தேன் பதத்தில் பாகாக்கி இறக்கி, ஆறியதும் குங்குமப்பூ ஏலம் ஜாதிக்காய் கிராம்பு இவற்றை வகைக்கு 1 கிராம் அளவு தூள் செய்து அதன் மேல் தூவிக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளலாம். நல்ல மணமும் சுவையுமுள்ள இந்தப் பானகம் நல்ல ஜீர்ணகாரி.

இஞ்சியைத் தோல் நீக்கி 10 நிமிஷம் வெயிலில் உலர்த்திச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி 200 கிராம் அளவுள்ளதை 200 கிராம் தேனில் போட்டு ஒரு கண்ணுடி ஜாடியிலிட்டு வைத்துக்கொள்ளலாம். அடிக்கடி அதைக் கிளறி விடுவதும் 10-15 நிமிஷங்கள் வாரம் இருமுறை வெயிலில் வைப்பதும் அவசியம். இவ்விதம் தேனில் ஊறிய இஞ்சி நெடுநாட்களுக்கு இருக்கும். முன் சொன்ன நோய்கள் அனைத்திலும் உபயோகிக்கத்தக்கது. ½-2 டீ ஸ்பூன் அளவு துண்டமும் தேனுமாகச் சாப்பிடலாம்.

இஞ்சியைப் பால் விட்டு அரைத்து மேல்பூச ரத்தக் கட்டுள்ள வீக்கங்கள் குறையும். வலி நிற்கும். சிறிய இஞ்சித் துண்டத்தை உப்பில் தோய்த்துப் பல்வலி இருக்கும்போது வலியுள்ள பல்லின் பக்கத்தில் அடக்கிக் கொண்டு உமிழ் நீரைத் துப்ப எகிர் வீக்கம் கரைந்துப் பல்வலி குறையும்.

முன் சொன்ன இஞ்சித் தேன் ஊறலை கல்ப முறைப்படி ரஸாயனமாக உபயோகிப்பதும் உண்டு. நெல் பொறி மாவைப் பசுவின் நெய் சேர்த்துப் பிசைந்து உணவாக உட்கொண்டு அந்தத் தேன் ஊறலைச் சாப்பிட்டு வர தேகம் வலிவும் அழகும் புஷ்டியும் பெற்று மனோ பலத்துடன் ஆரோக்கியமுடன் விளங்கும் என்பது முனிவர்களின் வாக்கு.

தாம்பூலம் போடுவதெப்படி?

முதலில் வெற்றிலையின் காம்பு, நுனி, தடித்த நரம்பு இவைகளை நீக்கி நன்கு துடைத்த பின்னரே சுண்ணம் தடவவேண்டும். சுண்ணம் வைத்திருந்த வெற்றிலையை உபயோகிக்கக் கூடாது. பாக்கை முதலில் மெல்லக் கூடாது. சுண்ணம் தடவாத வெற்றிலையை முதலில் மென்று பிறகு மூன்றையும் போட்டுக் கொள்ளவேண்டும். பாக்கை முதலில் மென்றால் மார்பில் அடைப்பு மயக்கம் வரும். தாம்பூலம் போடும் போது ஜலம் பருகக் கூடாது. மென்று முடிந்த பின்னர் வாய் கொப்புளித்தே ஜலம் பருக வேண்டும்.

தினசர்யை

பற்களின் சுத்தி

ஒவ்வொரு உணவிற்குப் பின்னும் காலையில் எழுந்த உடனும் பற்களைத் தேய்ப்பதும் வாய் கொப்புளிப்பதும் மிகவும் அவசியம். காப்பி, டீ முதலியவை பருகிய பின்னரும் டிபன் சாப்பிட்ட பின்னரும் வாய் கொப்புளிப்பதைக்கூட இன்று பலர் கைவிட்டு விட்டனர். பெரிய ஹோடல்களில் சாப்பிடுபவர் முக்கியச் சாப்பாட்டிற்குப் பின்னர் கூட வாய் கொப்புளிப்பதில்லை. உண்ட உணவின் சின்னஞ்சிறு பகுதிகள் பல்லிடுக்குகளில் தங்கி ஊத்தை, சொத்தை, குழி முதலிய பல பல் நோய்களுக்கிடமளிக்கின்றன. இன்றைய டிபனில் பெரும்பாலும் காரமும், துவர்ப்பும், கசப்பும் குறைவு. பெரும்பகுதி தித்திப்பே. சட்டினியும் சாம்பாரும் கூட தித்திக்கின்றன. காபியும், டீயும், பாலும் சாப்பிட்டால் வாய் கொப்புளிப்பது அவசியமில்லை என பலர் நினைக்கின்றனர். அவைகளின் மணம் வாயைவிட்டு அகலக்கூடாதென அவர்கள் நினைக்கின்றனர். காபி, டீ முதலிய பானங்களில் கலந்த பால், சர்க்கரை முதலியவை வாயில் தங்கிப் புளித்து ஊத்தை முதலியவைகளை உண்டாக்குகின்றன. பல் நோய்களை உண்டாக்கும் கிருமிகளை இவைதான் வளர்க்கின்றன. இவைதான் கிருமிகளுக்கு உணவு. ஆகவே பானமாகவோ கனப்பொருளாகவோ எந்தப்பொருளைப் பருகினாலும் உண்டாலும் உடன் பற்களைக் குழப்பி அலம்புவதும், வாய் கொப்புளிப்பதும் மிகவும் முக்கியமாகின்றன.

காலையில் எழுந்தவுடன் பற்களைத் தேய்க்க உபயோகப் படுத்தும் பற்பசைகளும், பற்பொடிகளும் கசப்பும் துவர்ப்பும் காரமும் மிக்கவையாக இருத்தல் அவசியம். தேன் - அதிமதுரத்தின் தித்திப்பும்; மாதுளை - நெல்லிக்காய் இவைகளின் புளிப்பும் இந்துப்பின் உப்பும் வாய்க்கோ பற்களுக்கோ ஒரு கெடுதியும் விளைவிக்காது. சாக்கட்டி எனும் சுண்ணம்பு கலந்த பற்பொடிகள் நெடுநாட்கள் உபயோகித்தால் பற்களில் காரையையும் தேய்வையும் உண்டாக்குபவை.

வீட்டிலேயே தயாரிக்கக்கூடிய பற்பசை - பற்பொடி முறைகளை இங்கு குறிப்பிடுவோம்.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஏலரிசி, லவங்கப்பட்டை, லவங்கப் பத்திரி, இந்துப்பு, தூம்பூணி இந்த எட்டு சரக்கையும் வகைக்கு 20 கிராம் எடுத்து நன்கு இடித்து நல்ல மென்மையுள்ள சூர்ண மாக்கி அதில் 20 மிலிலிடர் தேனும் 20 மிலிலிடர் நல்லெண்ணெய் யும் விட்டுக் குழப்பி வைத்துக்கொள்ளவும். வேப்பங்குச்சி அல்லது ஆலம் விழுதுக் குச்சியைப் பல் தேய்க்கத் தக்கதாக நுனியை நசுக்கி அதில் மேற்படி பசையைத் தோய்த்துத் தினமும் பல் தேய்த்துவர பற்கள் கெட்டியாகிவிடும்.

முன்சொன்ன எட்டு சரக்குகளையும் நல்ல சூர்ணமாக்கி வைத்துக்கொண்டு தேனும் நல்லெண்ணெய்யும் சேர்க்காமலே பற்பொடியாகவும் உபயோகித்து வரலாம்.

தூம்பூணி என்பது மலையாளத்தில் கிடைப்பது அது கிடைக்காவிடில் வால்மிளகை அதற்குப் பதில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தூம்பூணி (வால்மிளகு), கடுக்காய், ஏலரிசி, மஞ்சிட்டி, கடுகரோகிணி, கோரைக்கிழங்கு, வட்டத்திருப்பி, வாலுளுவை யரிசி, லோத்திரப்பட்டை, மரமஞ்சள், வாஸனைகோஷ்டம் இந்தப் பதினொரு சரக்குகளையும் வகைக்கு 20 கிராம் வீதம் சேர்த்து இடித்து வைத்துப் பற்பொடியாகவோ, தேனும் நல்லெண் ணெய்யும் சேர்த்துப் பற்பசையாகவோ தயாரித்துக்கொள்ள லாம். பல்லில் ரத்தக்கசிவு, சீழ், எகிர்களில் அரிப்பு, வலி உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் ஏற்றது.

இந்தப் பற்பொடிகளையும் பற்பசைகளையும் பற்களில் தேய்க் கும் போது எகிர்களில் அழுத்தி அவைகளைப் புண்ணாக்காதவாறு தேய்க்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பல்லையும் தனித்தனியே கீழும் மேலுமாகத் தேய்ப்பது நல்லது. பற்களின் வரிசை முழுவதும் குறுக்கே தேய்ப்பது நல்லதல்ல. இதனால் பல்லிடுக்குகளிலுள்ள ஊத்தை வெளியாகாது. தனித்தனியே ஒவ்வொரு பல்லையும் தேய்க்க பற்குச்சிகளே மிகவும் ஏற்றவை. பல் புருஷ்கள் இத்தகைய உதவியைச் செய்வதில்லை. பல் தேய்க்க உதவக் கூடிய குச்சிகள் பல. ஆலம் விழுது, வேப்பங்குச்சி, வேலம் குச்சி, அத்திக்குச்சி, மாங்குச்சி, நாவல்குச்சி, நாயுருவிக்குச்சி முதலியவை பல் தேய்க்க ஏற்றவை. (நாவல் இலை, மாவிலை முதலியவைகளைக் கசக்கித் தேய்ப்பதும் உண்டு). இவைகளை 9-10 அங்குல நீளமாக வெட்டி எடுத்துக்கொண்டு, நுனியைப் பற்களால் கடித்துப் பஞ்சுபோல மெதுவானதாக ஆக்கிக் கொண்டு பற்பொடி அல்லது பற்பசையைத் தோய்த்துத் தேய்க்க லாம். நடு விரலையும் மோதிர விரலையும் கொண்டும் பல் தேய்ப்பது

பெரியோர்களின் வழக்கம். பற்களைத் தேய்த்ததும் நன்கு நாக்கைத் தேய்த்து வழித்துவிட்டு ஜலம் விட்டுக் கொப்புளிக்க வேண்டும். மலஜலம் கழித்த பின்னரும் ஸ்னானம் செய்யும் முன்னரும் பல் தேய்த்த பின்னரும் நல்ல வெயிலில் அலைந்து வந்த பின்னரும் வாய் கொப்புளிப்பதைப் பழக்கமாக நம் முன்னோர் கையாண்டதை நாம் கவனித்துப் பின்பற்ற வேண்டும்.

எள்ளைத் தூள் செய்து நெய்யும் தேனும் சேர்த்துக் குழப்பி 10–15 நிமிடங்கள் வரை வாயிலிட்டுக் கொப்புளித்து, வாய் நிரம்பியதும் துப்பி ஜலம் விட்டு மறுபடியும் கொப்புளித்துத் துப்புவது வாய் எகிர் தொண்டை முதலிய இடங்களில் உள்ள புண்களை ஆற்றும்.

தினமும் சுத்தமான நல்லெண்ணெய்யை 1–2 ஸ்பூன் அளவு வாயிலிட்டு மூடிக்கொண்டு நன்கு கொப்புளித்து வாயில் உமிழ் நீர் நிரம்பியதும் துப்பிப் பிறகு வென்னீர்விட்டுக் கொப்புளித்துவர வாயில் ஊத்தை, சீழ், எகிர் வீக்கம், பல் கூச்சம், நாக்குப் புண், அண்ணத்தில் புண், முதலியவை ஆறும். இவ்விதம் நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கொப்புளிப்பதால் (தைல கண்டூஷம்) தாடைப் பூட்டுகளுக்கு வலிவு, பேச்சில் தொனி, சிறப்பு ஏற்படும். கன்னங்கள் பூரித்து முகம் உருண்டையாகப் புஷ்டியுடன் இருக்கும். நாக்கில் நல்ல சுவை அறியும் சக்தி வளரும். உண்ணருசி ஏற்படும். தொண்டை வாய் உலர்ந்துபோகாது. உதடு வெடிக்காது. பற்கள் தேயாது. எகிர்களினுள் வேர்கள் கெட்டிப் பட்டு பற்களை ஆடாமல் செய்யும். புளிப்பால் பற்கள் கூசுவதும் வலிப்பதும் நிற்கும். கடினமான பொருளையும் கடித்து மென்று சாப்பிடும் வன்மை வளரும்.

வாய்ப்புண், ச்வாஸநோய், இருமல், விக்கல், வாந்தி, பலவீனம், உணவு ஜீர்ணமாகாமை, மயக்கம், தலைசுற்றுதல், தலைவலி, நாவரட்சி, முக பக்ஷவாதம், காதுவலி, பல்நோய் உள்ளவர்கள் குச்சியாலோ பிரஷ்ஷாலோ பல் தேய்ப்பது உசிதமல்ல. விரல்களால் பற்களில் உள்ள ஊத்தையைத் தேய்த்துக் குழப்பிக் கொப்புளித்து அழுக்கை அகற்றுவதே இந்நிலைகளில் சாலச்சிறந்தது.

உமிக்கரியும், சாம்பலும், செங்கலும்: கிராமங்களில் பெருவாரியான மக்கள் பல் துலக்க உபயோகிப்பது சாம்பல், உமிக்கரி அல்லது செங்கல். சுத்தமான செங்கல்லை உரைத்து எடுத்து விழுதைக்கொண்டு எகிர்களைப் புண்ணுக்காமல் தேய்ப்பது நல்லதே. நெல் உமியைக் கருக்கிக்கொண்டு நன்கு தூளாக்கி அப்படியே தேய்ப்பதும் உண்டு. சிலர் உமிக்கரி 8 பங்கு, கருவேலம்பட்டை 2 பங்கு, உப்பு அல்லது இந்துப்பு $\frac{1}{2}$ பங்கு

என்றவாறு சேர்த்து நன்கு தூளாக்கி உபயோகிப்பர். சாம்பல் விஷயத்தில் சற்றுக் கவனிப்பு தேவை. பெரும்பாலும் மண்ணும் கூளமும் சேர்த்தே வராட்டி தட்டிச் சாம்பலாக்கப்படுவதால் வைக்கோலின் காரமும் சுட்ட மண்ணின் சாரமும் சேர்ந்த சாம்பல் வாயை வேகவைத்துவிடும். ஆகையால் சாம்பலை உபயோகப்படுத்துபவர், தனிப்பட்ட புதிய சாணத்தை வில்லை தட்டி உலர்த்தி அதைச் சாம்பலாக்கி உபயோகிப்பது நல்லது. சாம்பலையும் ஜலத்தில் கரைத்துத் துணியில் வடிகட்டித் தெளிய வைத்து ஜலத்தைப் பிரித்து வெயிலில் உலர்த்தி உபயோகிப்பது இன்னமும் நல்லது. சாம்பலும் உமிக்கரியும் ஊத்தையையும், நாற்றத்தையும், சீழையும் அகற்ற வல்லவை. உமிக்கரி அல்லது சாம்பலை முக்கியச்சரக்காகக் கொண்டு குறைந்த செலவில் பற்பொடி தயாரித்துக்கொள்ளலாம். உமிக்கரி அல்லது ஜலத்தில் கரைத்தெடுத்துக் காயவைத்த சாம்பல் 100 கிராம், கிராம்பு, வால்மிளகு, லவங்கப்பட்டை, வாஸனைகோஷ்டம் வகைக்கு 5 கிராம், சூடம் 2 கிராம் இவைகளை நன்கு தூளாக்கிச் கலந்து வைத்துக்கொள்ளலாம்.

பாலர் பகுதி

ஆரோக்கிய வகுப்புகள்-2

[இளமையிற் கல் என்று ஔவைப் பாட்டியின் மூதுரை. கற்க வேண்டியவைகள் அனைவற்றின் சில அடிப்படைக் கருத்துக்களையாவது சிறுவர் சிறுமியர் அனைவரும் அறிந்திருப்பது மிக அவசியம். உடற்கட்டு வலுப்பெற இளமையிலிருந்தே ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பிற்குகந்த நடைமுறைகளை அவர்கள் அறிந்து அதன்படி பழகிவருவது அவசியம். இவைகளைச் சிறிய பாடமுறையில் வகுத்துத்தருகிறது இக்கட்டுரைத்தொடர். சேகர் என்ற மாணவனும் அவனது ஆசிரியரும் இதில் பங்கு கொள்ளுகின்றனர்.]

ஆசிரியர்: சேகர்! உட்கார்! முதல் பாடத்தை நன்கு அறிந்து கொண்டு அதன்படி நடந்து கொண்டு வருவாய் என நினைக்கிறேன். இந்தப் பாடம் உனக்குப் பிடிக்கிறதா? அதன்படி நடக்க முடிகிறதா?

சேகர்: வணக்கம் ஐயா! இந்தப்பாடம் எனக்கு நன்ருகப் புரிகிறது. அதன்படி நடப்பதில் புல சௌகர்யங்களை உணர்கிறேன். எனக்கே தன்னம்பிக்கை வளர்கிறது. உடலும் சுறுசுறுப்பாகவும் லேசாகவும் இருப்பதை உணர்கிறேன். இரண்டாவது பாடத்தையும் மனப்பாடம் செய்து அதன்படி நடந்து வருகிறேன்.

ஆசிரியர்: இரண்டாவது பாடத்தின் கருத்துகளை நீ அறிந்தபடி விவரமாகச் சொல்!

சேகர்: விடியற்காலையில் எழுந்து இறைவனை வணங்கி அன்ருடம் செய்ய வேண்டியவைகளைப் பற்றி யோசித்து மனத்தில் வரிசைப்படுத்திச் செய்முறை பற்றி திட்டமிட்டுக் கொள்கிறேன். உடன் சுறுசுறுப்புடன் எழுந்து மலஜலங்களைக் கழிக்கும் செயலில் ஈடுபடுகிறேன்.

ஆசிரியர்: இதை ஏன் முதலில் கவனிக்க வேண்டும்? அதற்கான காரணங்களையும் அதனுல் ஏற்படும் நன்மைகளையும் உணர்கிருயா?

சேகர்: இயற்கை சரீரத்தில் தினந்தோறும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் பாதுகாப்பிற்கும் உயிர் நீடிப்பதற்குமாகப் பல செயல்களை நமது கட்டுப்பாட்டிற்கும் எண்ணத்திற்கும் வசமாகாமலேயே

செய்து வருகிறது. அவற்றில் முக்கியமானது - உடல் வளர்ச்சிக்கும் பாதுகாப்பிற்கும் தேவையில்லாத பொருள்களை வெளியேற்றுவது என்பது. அவ்வகைப் பொருள்களை மலம் என்கிறோம். இவை மூன்று வகை - ஆவியுருவில் வெளியாகும் வியர்வை; நீர் உருவில் வெளியாகும் சிறுநீர்; கன பதார்த்தமாக வெளியாகும் மலம், கண்பீளை, மூக்குச்சளி, உடல் அழுக்கு முதலியவை. இவ்விதம் வெளியேற்றப்படும் மலங்களை சரியே வெளியேறச் செய்வது முதல் கடமையாகிறது. மலஜலம் கழித்தலும் வாய் சுத்தம் செய்வதும் குளித்தலும் இயற்கையின் மல வெளியேற்றப் பணியில் உதவ நாம் செய்யவேண்டிய உதவிகள்.

ஆசிரியர்: ஆம்! இயற்கையை மதித்து நடப்பதுதான் விவேகம். மலஜலங்கள் கழிக்க வேண்டிய தருணத்தை உந்துதல்களை ஏற்படுத்தி அதுவே நமக்கு ஞாபகப்படுத்துகிறது. ஆனால் நமது சூழ்நிலையை யொட்டி, நாம் அந்த சமயங்களில் ஈடுபட்டுள்ள காரியங்களையொட்டிச் சற்றுத் தாமதித்து வழி செய்ய அந்த உந்தல் வேகங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் திறனையும் நமக்கு அது அளித்துள்ளது. இந்தக் கட்டுப்படுத்தும் திறனை இயற்கைக்குப் புறம்பான வழியிலே பயன்படுத்திக்கொள்ளக் கூடாதல்லவா?

சேகர்: ஆம் ஐயா! மலஜலங்கள் கழிக்கும்போது பேசுவதும், வாயைத் திறந்து கொண்டு வேறு எந்தக் காரியம் செய்வதும் கெடுதல். அந்த சமயத்தில் சூழ்நிலை முழுவதிலும் ஒரு கெட்ட காற்று சூழ்ந்திருக்கும். அப்போது வாயை இறுக மூடிக்கொண்டு இருப்பதுதான் நல்லது.

ஆசிரியர்: பெரியவர்கள் கூட சிலர் அந்த சமயத்தில் புகை பிடிப்பர். இயற்கை வேகத்தை அதிகரிக்கச்செய்ய இது பயன்படுவதாக அவர்கள் நினைப்பர். இதுவும் தவறு. அப்படி புகை குடிப்பது மிக அவசியமாயின் அதை முன்னரே குடிப்பதுதான் நல்லது. சிலர் அச்சமயம் பல் துலக்குவார்கள். சுற்றிலும் காரிக்காரி உமிழ்வார்கள். இவை எல்லாம் கெட்ட பழக்கங்கள்.

சேகர்: மலஜலங்கள் கழிப்பதற்கென அமைக்கப்பட்டுள்ள இடங்களில் அவைகளைக் கழிக்க வேண்டும். மலஜலம் கழிப்பதற்குச் செல்லும் வழிநடை, சுற்றுப்புறம் இவைகளை அசுத்தமாக்க மாட்டேன். பொது ஜனங்கள் புழங்கும் இடங்கள், சாலைகள், நடைபாதைகள், தங்கி இளைப்பாறக்கூடிய மர நிழலிடங்கள், ஆறு, குளம் முதலிய நீர் தேக்கங்களின் கரைகள், புனிதத்தன்மை நிறைந்த கோயில், புண்ய ஸ்தலங்கள் இவை

களின் சுற்றுப்புறங்கள் இவையெல்லாம் சுத்தமாகப் பாதுகாக்க வேண்டிய இடங்கள். இவைகளை அசுத்தம் செய்வதால், அசுத்தம் பரவும். அசுத்தம் பரவும்போது நோய்கள் பரவும். புனிதமான இடங்கள் அசுத்தமானால் மனமும் தூய்மை கெட்டு விடும்.

ஆசிரியர்: ஆம். தனது ஆரோக்கியத்திற்கோ தன்னைச் சார்ந்தவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கோ, தான் குடியிருக்கும் சூழ் நிலையின் தூய்மைக்கோ. குந்தகம் ஏற்படாதவாறு தனது ஒவ்வொரு செயலையும் கவனித்து அமைத்துக்கொள்வது மிக அவசியம். தனிப்பட்ட மனிதனின் சுகாதாரமும் பொது சுகாதாரமும் இதனால் நன்கு பாதுகாக்கப்படும். சரி. இவைகளை அறிந்துகொண்டால் மட்டும் போதாது. இதன்படி நடக்கவும் வேண்டும். முயன்று பார்.

———

காப்பி நல்ல மருந்து. உணவானால்?

காப்பிக்கொட்டையிலுள்ள காபின் எனும் சத்து ஒரு நல்ல மருந்து. உணவல்ல. ரத்த அழுத்தம் குறைந்த நிலையில் அதை அதிகரிக்கச் செய்யக் கூடியது. ஆயினும் மருந்தாகக் கூட தொடர்ந்து உபயோகிக்கத் தக்கதல்ல. ஹிருதய நோய் நிபுண ரிடம் பெறும் ஆலோசனைகளில் முதலாவது 'காபியை நிறுத்து' என்பதாகத் தான் இருக்கும் காபியை நிறுத்தினாலே ஹிருதய நோய் நீங்கி விடும் என அவர் எதிர் பார்க்க மாட்டார். நோயின் கடுமையைக் குறைத்து மேலும் அது கடுமையாவதைத் தடுத்து நோயாளியின் முடிவு காலத்தைச் சற்றுத் தள்ளிப் போட முடியும் என்றே காபியை அவர் நிறுத்தச் சொல்கிறார். காபி போன்ற ரக்த அழுத்தத்தை அதிகமாக்கும் ஒரு பொருள் நிரந் தரமாக உடலில் சேர்ந்து கொணடிருப்பின், அழுத்தம் நிரந்தர மாக அதிகமாவதால் ரக்தக் குழாய்களின் உட்புறம் தடிப்பதும் கொதிப்பும் மிகுந்து ஹிருதய அடைப்பு, மூளை வெடிப்பு, மயக்கம் முதலிய நோய்கள் ஏற்படும். காப்பி சென்ற முப்பதாண்டு களுக்குள் முன்பிருந்ததைவிட 4-5 மடங்கு அதிகமாக உபயோகப் படுகிறது. ஹிருதய நோய், மூளைக் கொதிப்பு, முதலிய நோய் களால் இறப்பவர்களின் எண்ணிக்கையும் முன்னைவிட அதே விகிதத்தில் அதிகமாகிக் கொண்டே வருகிறது. ஒரு வேளை சாதா காப்பியில் 4 கிரைன் வரை காப்பின் இருக்கிறது. இதுவே மருந்தாக 2 வேளைக்காகக் கூடியது. ஸ்ட்ராங் காப்பியில் இதை விட 2-3 மடங்காவது கூட இருக்கும். இதன் விளைவு என்ன வாகும் என்பதை யோசியுங்கள்.

ஆரோக்கிய ஸாதனங்கள்

டாக்டர் வீ. நாராயணஸ்வாமி, சென்னை.

---

14. வேகங்கள் (முன்னிதழ் தொடர்ச்சி)

தூக்கத்தைத் தடுத்தல்: தூக்கம் என்பது ஓர் இயற்கை வேகம். அதைத் தடுப்பதால் நோய்கள் வருகின்றன என முன் குறிப்பிட்டோம். பல நோய் நிலைகளில் வேதனை காரணமாகத் தூக்கம் தானே வருவதில்லை. இது ஒரு வகை. இங்கு தூக்கம் வருவதை நாம் தடுக்கவில்லை. தூக்கம் வரும்போது நாம் வேறு அவசிய காரியங்களில் ஈடுபடுவதன் நிமித்தம் அதைத் தடுக்கிறோம். அது பற்றியே இங்கு கூறுகிறோம். தூக்கத்தைத் தடுப்பதால் என்ன உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன? அவைகளை எவ்விதம் போக்குவது என்பதைக் கவனிப்போம்.

தூக்கத்தைத் தடுப்பதால் தலை சுற்றுதல், தலையில் பாரம், இமைகள் கனத்தல், கொட்டாவி, உடலெங்கும் கடுப்பு வலி, இவைகள் ஏற்படும். இளைப்பாறிப் படுத்து உறங்கினால் இந்த உபத்திரவங்கள் நீங்கிவிடும்.

தூக்கமின்மை எனும் வியாதி இக்காலத்தில் பலருக்குப் பல சமயங்களில் வருகிறது. சூழ்நிலையில் உள்ள நிர்பந்தங்கள், உரைதல்கள், விசாரம் இவை காரணமாக உடல் மனோநிலையில் விறைப்புத் தளர்வதில்லை. சாவதானமும் அமைதியும் குலைந்து தூக்கம் கெட்டு விடுகிறது. இந்நிலையில் தூக்கம் வரவில்லையே என்ற கவலை ஏற்பட தூக்கமின்மை மேலும் வளர்கிறது. தூக்கம் வராத சமயத்தில் இதைப் பற்றியே சிந்திக்காமல் உடனே எழுந்து ஏதாவது தனக்குப் பிடித்த காரியத்தைச் செய்வதும் மனதிற்கு ஊக்கம் தரும் புத்தகத்தைப் படிப்பதும் நல்லது. தொடர்ந்து இரண்டு நாட்கள் தூங்காதிருப்பது கெடுதல். இரவில் தூங்க முடியாதவர்கள் பகலில் அரைகுறையாகத் தூங்கக் கூடாது. சாதாரணமாக ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தினம் தூங்க எத்தனித்தால் அதுவே பழக்கமாகித் தூக்கம் நன்றாக வரும்.

ஒருவனுக்குச் சராசரி ஏழு அல்லது எட்டு மணி நேரம் தூங்குவது அவசியமாகிறது. சிலருக்கு ஆறு மணி நேரத் தூக்கம் போதுமானதாகிறது. மற்றும் சிலருக்கு ஒன்பது மணி நேரத்திற்

குக் குறையாமல் அது தேவைப்படுகிறது. இந்த நேர அளவு அவரவரது சரீரவாகு வேலை முதலியவைகளின் தன்மையைப் பொறுத்துள்ளது. அதனால் அவனவனுக்கு அவசியத் தேவையான அளவிற்குத் தூங்குவது அவசியம். அதற்குக் குறைவு ஏற்படக்கூடாது. தினந்தோறும் சிறிதளவு நேரத்தைக் குறைத்தால் அவனது தேகம் மனம் இவைகளின் வலிவு குறைந்து கொண்டேவரும். மாணவர்கள் பரீக்ஷசமயத்திலும், மற்றவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட நாட்களுக்கும் தூக்கத்தைக் குறைத்துக்கொள்ளக் கூடும். ஆனால் அவ்வேலை முடிந்ததும், அவரவர்களுக்குத் தேவையான அளவு தூங்கத்தான் வேண்டும்.

தூக்கம் வருமோ வராதோ என்ற பயத்துடன் தூங்க ஆரம்பிக்கக்கூடாது. இதே நினைவால் மேலும் மேலும் விறைப்பு அதிகமாகும். உடல் தளராமல் முறுக்கேறி நிற்கும். அப்போது தூக்கம் வருவது கடினம். படுத்துக்கொண்டு மனதிற்குப் பிடித்த விஷயங்களைப் பற்றி அசை போடுவதாலோ, தன்னைக் கவர்ந்த விஷயங்களைப்பற்றி ஆராய்வதாலோ, தூக்கம் தானே வரும். அதே போன்று படுக்கையறையின் சீதோஷ்ண நிலைகளைத் தூக்கம் வரத்தக்க முறையில் மாற்றிக்கொள்வதும் நல்லது. பொதுவாக முன்னிரவைவிட பின்னிரவில் குளிர்ச்சி அதிகம். அச்சமயம் தூக்கம் நன்றாக வரக்கூடும்.

காபி, டீ போன்ற பானங்களைக் குடிப்பதால் தூக்கம் கெடுகிறது. அதுவும் தூங்குவதற்கு 1, 2 மணி முன்பு காபி, டீ முதலியவைகளைக் குடிக்கக் கூடாது அதே போன்று புகையிலையைக் குதப்புவதோ புகை பிடிப்பதோ கூடாது. புகையிலை உடலில் சில மாறுதல்களை உண்டாக்குகிறது ரத்தக்குழாய்களை இறுக்குகிறது; சுவாஸ வேகத்தை அதிகமாக்குகிறது; ஹிருதயத்தை வேகமாகத் தூண்டுகிறது. இவைகள் எல்லாம் தூக்க நிலைக்கு எதிரிடையான உடல் நிலையைக் குறிப்பவை தூக்கம் வரும்போது ரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைந்து சுவாச வேகமும் ஹிருதய நடையும் தளர்கின்றன. ஆகையால் புகையிலையைக் குதப்புவதும், புகை பிடிப்பதும் தூக்கம் வருவதைத் தடை செய்பவை.

நல்ல நித்திரை வர சுகமான படுக்கை வேண்டும் என்பதும் சிலருக்கு அவசியமில்லை. அனேக ஜீவராசிகள் வேறு வேறுபட்ட சூழ்நிலையில் தூங்குகின்றனர். உட்கார்ந்தபடியோ சாய்ந்த படியோ தூங்குகின்றவர்களும் இருக்கின்றனர். நிற்கும்போது கூட தூங்குபவர்களுமுளர். அசந்து தூங்க படுத்துத் தூங்குவது

தான் ஏற்றது. படுக்கையிலும் சுகமிருந்தால் தூக்கமும் சுகமாகத் தானிருக்கும்.

நல்ல தூக்கம் இருந்தால் சந்தோஷம் ஏற்படும்; தேகம் வளர்ச்சியடையும்; வலிவுற்றிருக்கும், ஆண்மையும் ஞானமும் நீண்ட ஆயுளும் பெறலாம். உறக்கக் குறையுள்ளவனுக்கு துக்கமும் கலக்கமும் பலமின்மையும் தொடரும். ஆண்மை குறையும். வாழ்க்கையும் குறுகிவிடும்.

குறித்த நேரத்தில் குறித்த அளவிற்குத் தூங்குவதும் அவசியம். இக்காலத்தில் பகலிலும் இரவிலுமாக மாற்றி மாற்றி வேலை செய்பவர்களுமுளர். இரவில் உத்யோகம் பார்ப்பவர் பகலில் தூங்குவர். சில சமயம் பகலிலும் சில சமயம் இரவிலுமாக மாற்றிமாற்றித் தூங்கவேண்டியிருப்பதால் நேரத்தின் அளவிலும் ஒரு கட்டுப்பாடு இவர்களுக்கு சாத்தியமாவதில்லை. அதனால் சிலர் நோய்வாய்ப்படுகின்றனர்.

பொதுவாகப் பகல் நேரத்தில் தூங்குவது நல்லதல்ல. எனினும் கோடை காலத்தில் வரட்சி அதிகமாவதால் இரவும் குறைவதால், பகலில் சிறிது உறங்கலாம். பேச்சாளர்கள், அதிக வழிநடையுள்ளவர்கள், பாரம் சுமப்பவர்கள் பகலில் தூங்குவது நல்லது. கோபத்தாலோ, சோகத்தாலோ, பயத்தாலோ உடல் இளைத்தவர்கள், சுவாஸம், விக்கல், பேதி முதலிய நோயுள்ளவர்கள், பாலர்கள், வயதானவர்கள், பலம் குன்றியவர்கள், அஜீர்ணமுள்ளவர்கள், மனோ வியாதி பிடித்தவர்கள் பகலிலும் உறங்கலாம்.

இருமலைத் தடுத்தல்: நித்திரையைப் போன்று இயற்கையின் உந்துதலால் ஏற்படும் மற்றொரு வேகம் இருமல். இருமல் வரும்போது அதைத் தடுக்கக்கூடாது. தடுத்தால் அடக்கிய இருமல் இரட்டித்த வேகத்துடன் அதிகமாகும். அடிக்கடி அப்படி செய்ய நுரையீரல் புண்ணாகி விரிவடையும். நுரையீரல் கோசங்களுக்கு இயற்கையாக உள்ள விரிந்து சுருங்கும் தன்மை வரவரக் குறைந்து அவை விரிவடைந்தே நின்றுவிடும். அதனால் நுரையீரல் நோய்கள் பலவும் ஏற்படும். நுரையீரலுடன் தொடர்பு கொண்ட ஹிருதயமும் கெடும். க்ஷயம், விக்கல், அரோசகம் முதலியவை ஏற்படும். அதனால் இருமல் வந்தால் அதை அடக்காமல், அதன் காரணத்தை ஆராய்ந்து தக்க சிகித்ஸை செய்து கொள்ளவேண்டும்.

பெருமூச்சைத் தடுத்தல்: கடுமையான தேகப்பயிற்சி அல்லது தேக உழைப்பின் காரணமாக மூச்சுத்தடைப்பட்டு பெரு

மூச்சு விடுகிறோம். இதை சிரமச்வாஸம் என்பர். தேக உழைப்பால் ஏற்பட்ட பெருமூச்சு எனப் பொருள். இதையும் அடக்கக் கூடாது. பிராணவாயு அதிகமாகத் தேவையுள்ள நிலையில் இயற்கையான சுவாஸத்தின் எண்ணிக்கையும் அதிகமாகி நெடுமூச்சாக விடச் செய்கின்றது. அதைத் தடை செய்தால் தேவையான பிராணவாயு உடலுக்குக் கிடைக்காமல் போகும். வயிற்றினுள் காற்று திடீரென ஸ்தம்பிப்பதால் குல்மம் ஏற்படும். ஹிருதயத்தின் வேகம் திடீரென கட்டுப்படுவதால் அதுவும் நிலைகுலையும். மூர்ச்சை கூட வரலாம். அதனால் பெருமூச்சு ஏற்படும் நிலையில் சற்று இளைப்பாறும் வகையில் ஓய்வு கொடுத்து சற்று சுவாசம் அடங்கியதும் சூடான பானம் பருகி உடலைப்பிடித்துவிடுவதுதான் நல்லது

அப்பியங்கம் எதற்கு ?

வாரம் இருமுறை, புதன் - சனிக்கிழமைகளில் ஆடவரும், செவ்வாய் வெள்ளிக்கிழமைகளில் பெண்டிரும் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வது என்று ஒரு நல்ல பழக்கம் நம் முன் தலைமுறையினர் வரை ஒழுங்காக வந்தது, தற்போது சூழ்நிலை, தொழில் முறை அமைப்பு என்ற காரணங்கள் காட்டியும், வீண் செலவு என்ற ஆதாரமற்ற கருத்துகளுக்கு வசப்பட்டும் புறக்கணிக்கப்படுகின்றது. நீலகிரியில் கூனூர் பாஸ்டியர் இன்ஸ்டிட்யூட்டில் உணவுப்பொருள் ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டிருந்த காலனல். ஸர். ராபர்ட் மக்காரிஸன் என்ற ஆங்கிலேயர் நம் நாட்டுப் பழக்கங்கள் ஒவ்வொன்றையும் ஆராய்ந்து வரும் போது அப்பியங்க ஸ்நானம் செய்வது மிகவும் அவசியம் என்பதை வற்புறுத்தி எழுதியுள்ளார். அவர் கூறியுள்ளதாவது "நல்லெண்ணெய்யை தேகம் முழுவதும் வாரம் இருமுறை தடவிக்கொண்டு, சிறிது நேரம் (பத்து நிமிஷமாவது) இளம் வெயிலிலோ, அல்லது வெயிலடிக்கும் இடங்களில் ஒதுக்குப்புறமாக உள்ள நிழலிலோ, நின்று விட்டு, சிகைக்காய், பயத்தம்மா, இவைகளைக் கலந்து பூசிக் குளிப்பது சாலச் சிறந்தது. விடமின் டி சத்து எண்ணெய் தடவிய சருமத்தின் மேல் சூரிய வெளிச்சம் (வெப்பமல்ல) படுவதால் நம் தேகத்தினுள் எளிதில் புகுகின்றது." நம் முன்னோர்கள் பழக்கத்திலுள்ள ஒன்றிற்கு மேனாட்டு விஞ்ஞானி ஒருவரின் நன்மதிப்பும் கிடைத்து விட்டது. ஔவை சொல்வதைக் கேட்காத நாம் நவீன விஞ்ஞானியின் வார்த்தைக்காவது மதிப்புத் தருவோம்.

வாசகர்களின் கடிதங்கள்

புகைக்குடியை நிறுத்துவதெப்படி ?

சிகரெட் குடிப்பதால் புற்று நோயும் ஹிருதய நோயும் ஏற்படலாம் என்றறிகிறேன். அப்பழக்கத்தை நிறுத்தும் வழி எது? அப்பழக்கத்தை விடுவது சுலபமாக இல்லே. ஆயினும் விட்டுவிட முடிவுசெய்து விட்டேன். ஏக்கம் பாதிக்குமோ என சந்தேகிக்கிறேன். இருபதாண்டுகள் பழகியதொன்றை விடுவதால் வேறு கெடுதல் விளேயுமா? ஏக்கம் வராதிருக்க மாற்று ஏதேனும் உண்டா?

சிகரெட் குடிப்பதைப்பற்றி ஆரோக்கியத்தில் வரும் கருத்துரைகள் வாசகர்களின் மனத்தில் பதிந்துள்ளன என்பதற்கு அத்தாட்சியாக வந்துள்ள பல கடிதங்களின் சாரமே மேல் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. சிகரெட் குடித்து வரும்போது உணரப்படும் அதன் தேவை உணர்ச்சி அதை விடும்போது வெறியுருக் கொள்கிறது. இவ்வெறியை அடக்குவது விவேகமும் நிதானமும் திடமும் கொண்ட மனத்தினுல் தான் இயலும்.

"கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைத்து விடலாமா ?" அல்லது "அறவே ஒரே நாளில் விட்டு விடலாமா" என்று கலங்குபவரும் உண்டு. இரண்டும் சரியான வழியே. எதை யார் ஏற்பது என்பது மனப்பான்மையையும் சரீர - மனுேதிடத்தையும் பொறுத்தது. சிகரெட் குடிப்பது விவேகமற்ற செயல்; நமது அகால முடிவிற்கு நாமே நாடும் வழி என்ற உறுதி ஏற்பட்டுவிடின் இரு வழிகளிலும் செல்வதில் சிரமமிராது. "நான் எத்தனேயோ தடவை சிகரெட்டை நிறுத்தியிருக்கிறேன்" "காபி குடிப்பதை நிறுத்தி யிருக்கிறேன்" "எனக்கு அதில் சிரமம் கிடையாது" எனக் கூறுபவர்களும் உண்டு. பல தடவை நிறுத்த நேர்ந்ததே நடு நடுவே அவர்கள் மன உறுதியை இழந்ததைக் குறிப்பிடுகின்றது. அதனுல் மன உறுதி தளராமல் நடு நடுவே தலே எடுக்கும் வெறிக்குச் சிறிதும் இடம் கொடுக்காமல் தைரியத்துடன் சிகரெட் குடிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

சிகரெட் குடிப்பதை நிறுத்தியாகி விட்டது. அதனுல் ஒருவித அசதி, சோர்வு, மனத்தெளிவின்மை இவை தலே தூக்கும். தினம் ஓரிருமுறை ஆறு முதலியவைகளிலோ கிணற்றிலோ 15-20 நிமிடங்களுக்குக் குறையாமல் நன்கு ஸ்னுனம் செய்தால் இந்த அசதி, மனக்கலக்கம் நீங்கி விடும். வெறி அடங்கிவிடும். சாப்பாடு முடிந்ததும் வெறி எடுத்த போதெல்லாம் சுத்த ஜலத்

தால் வாயைக் கொப்புளித்துத் தேவையான அளவு சுத்த நீரைப் பருகலாம். உடலில் கலந்துள்ள புகையிலைச் சத்து வெளியே போகும் வரை, அடிக்கடி சிறு நீர் மூலம் அது கழிய, திரவமான உணவை அதிகமாக உட்கொள்ளலாம். புகையிலைச் சத்து வெளியே போகும்வரை இந்த வெறி அடிக்கடி தலை தூக்கும். சிகரெட் பழக்கத்தை நிறுத்தும் நிமித்தமாக காபி டீ பழக்கம் அதிகமாகக் கூடாது. இரண்டும் ஒரு தரத்தைச் சார்ந்தவை தான். சிகரெட் நிறுத்திச் சில நாட்கள் வரை மூளைக்கும் உடலுக்கும் அதிக வேலை கொடுக்காதிருத்தல் நலம். சிகரெட் மூலம் அடிக்கடி ஊக்குவிக்கப்பட்டிருந்த நரம்பு மண்டலங்கள் ஊக்குவிக்கும் பொருளில்லாமையால் அதிக அசதியைக் காட்டும். அதனால் ஓரளவு ஓய்வு கொடுத்து நரம்பு மண்டலங்களைச் சீராக்கலாம். உணவு ஏற்றதும், அவ்விதமே வெளியில் சுற்றி வீட்டினுள் நுழைந்ததும், சிகரெட்டைக் கையில் எடுக்கும் பழக்கம் இருந்திருக்கும். அதனால் இந்நேரங்களில் ஓரிடத்தில் உட்காராமல், சற்று உலாவுவதும் வேறு காரியத்தில் ஈடுபடுவதும் அவசியம். வீட்டில் வெகு நாளாக புகை மணம் நிரம்பியிருக்கும். அந்தச் சூழ்நிலையை விட்டு வேறு நல்ல சூழ்நிலையில் சற்று உலாவுவது நல்லது. குளக்கரை, ஆற்றங்கரை, கோவில், பார்க்கு இத்தகைய இடங்களில் அமர்ந்து மனத்தை மாற்றிக் கொள்ளலாம். தினமும் ஐந்து ஐந்து நிமிடங்களாவது பிராணாயாமம் செய்வது நல்லது. நுரையீரலினுள் தங்கியுள்ள புகையிலைச்சத்தை அகற்ற இது மிகவும் அவசியம். மனக்கலக்கத்தைத் தவிர்த்து அமைதி பெற இது நல்லது. பிராணாயாம வழி தெரியாதவர்கள் நன்கு மூச்சை உள்ளே இழுத்து விட்டு வந்தால் போதும்.

காரசாரமான உணவு, புகை குடிக்கும் நண்பர்கள் உள்ள இடம், உணர்ச்சி ஊட்டும் சினிமா டிராமா முதலியவை இவைகளைச் சில நாட்கள் தவிர்ப்பதும் மிக அவசியமானது. நல்ல பழங்கள், கொட்டைப் பருப்பு வகை, வெற்றிலை பாக்கு சுண்ணும்பு மூன்று மட்டுமுள்ள தாம்பூலம், இவைகளைச் சுவைப்பது ஏக்கத்தை ஓரளவு குறைக்கும். காபி டீ முதலிய பானங்களையும் கூடவே குறைத்து விடுவது நல்ல வழி. காபி அடிக்கடி சாப்பிட்டால், உணர்ச்சியும் ஊக்கமும் மிகும்போது மறந்து மறுபடியும் சிகரெட்டிடம் செல்லத் தோன்றும். இப்படி தினமும் லக்ஷ்யத்தில் திடமும் ஆரோக்கியத்தில் பற்றும் பலப்பட்டு வந்தால் எந்த துர் பழக்கமும் தானே விலகி விடும்.

"கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைத்து விடுவதும் சரியே" என்று சொன்னேமல்லவா. உடனே அறவே ஒழிப்பவனை விடக்

கிரமமாகக் குறைப்பவனுக்கு மனோதிடம் அதிகம் வேண்டும் ஆனால் இம்முறை சிலருக்கு அவசியம் தேவை சிலரது தேக வாகிற்கு எந்தப் பழக்கத்தையும் உடன் மாற்றுவது ஹிருதயம் முதலிய உறுப்புகளுக்கு திடீர் அதிர்ச்சி தந்து கெடுக்கும். 10-20 ஆண்டுகளாக ஒரு சூழ்நிலையில் இருந்து விட்டுத் திடீரென முற்றிலும் வேறான சூழ்நிலைக்கு மாறும்போது உடல்நிலை அந்தப் புதிய சூழ்நிலையை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளும் என்று சொல்வதற்கில்லை. அதனால் தான் ஆயுர்வேதம் ஒரு கெட்ட பழக்கத்தை விடும்போதும் ஒரு புதிய நற்பழக்கத்தை ஏற்றுக் கொள்ளும் போதும் முறைப்படி செல்லுவதை வற்புறுத்துகிறது. சிறிது சிறிதாகவே ஒரு பழக்கத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எவ்வளவு கெடுதல் விளைவிப்பதாயினும் அது பழக்கப்பட்டிருந்ததானால், உடன் நிறுத்தினால் கெடுதி விளைவிக்கும். ஆகவே தினம் 20 சிகரெட் பிடிப்பவராயின் முதல் வாரம் அந்த எண்ணிக்கையை 15 என்ற அளவிற்குக் கொணரலாம். இவ்விதம் ஒவ்வொரு வாரத்திலும் ஒவ்வொரு கால் பாகத்தைக் குறைத்து வர, ஒரு மாதத்திற்குள் பூர்ணமாகக் கெட்ட பழக்கத்தை நிறுத்தி விட முடியும்.

வெகு வேகமாக ஓடிவரும் ஒருவனை உடனே தடுத்து நிறுத்தினாலோ அவனே நின்றாலோ ஓடி வருவதற்கேற்ப வேகமாக இயங்கும் ஹிருதயத்தின் துடிப்பு அவன் நின்றதும் இயற்கையளவிற்குக் குறையாததால், துடிப்பு தாங்காமல் மூச்சே நின்று விடும். வீரிட்டு அழும் குழந்தையின் அழுகை உடன் அடங்கினால் வெகு நேரம் வரை அது விசித்துக் கொண்டே இருக்கும். அவ்விதமே எந்த ஒரு செயலையும் திடீரெனக் கைவிடுவதோ திடீரென கை பிடிப்பதோ மிகவும் ஆபத்து. வேகமாக ஓடி வருபவன், ஓட வேண்டிய எல்லை நெருங்குவதை உணர்ந்ததுமே கிரமமாக வேகத்தைக் குறைத்துக் கொண்டே வருவது தான் விவேகம். கார் முதலிய உயிரில்லாதவற்றைக் கூட கடும் வேகத்தில் வருவதை உடன் நிறுத்தாமல் கிரமமாக வேகத்தைக் குறைத்து நிறுத்துவது தான் அதன் உள்ளுறுப்புகள் பழுதாகாமல் இருக்க உதவும்.

நல்ல வழிக்குத் திரும்புவதற்கும் நல்ல பழக்கங்களைக் கை கொள்வதற்கும் இறைவன் அருள் உற்ற துணை. இறைவ! என்னை நல்ல வழியிலே அழைத்துச் செல் என்று மனமாரப் பிரார்த்தித்து அவனடிகளைப் பற்றுக்கோலாகக் கொண்டு நடந்தால் மனோதிடம் நிலைக்கும். நன்மையே நிகழும்.

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய

ஆர்ய வைத்தியசாலா

கோட்டக்கல். (கேரள ராஜ்யம்)

Registered Trade Mark.



ஸ்தாபிதம் : 1902. *போன் நெ. 44 (திரூர்)*

பிராஞ்சுகள் :

1. கோழிக்கோடு, (போன் நெ. 2155) கல்லாய் ரோடு.
2. திரூர். (போன் நெ. 31) ஸ்டேஷன் ரோடு.
3. பாலக்காடு, (போன் நெ. 104) வடக்கம்தரா.
4. ,, விற்பனை டிப்போ G. B. ரோடு.
5. எர்ணுகுளம், (போன் நெ. 3026) மகாத்மாகாந்தி ரோடு.
   ,, (போன் நெ. 674) வைத்யரின் வாசஸ்தலம்.
6. திருவனந்தபுரம், (போன் நெ. 3924) ஸ்டாட்ச்யூ ரோடு.
7. ஈரோடு, (போன் நெ. 172) 45, காவேரி ரோடு.
8. ஆல்வாய், விற்பனை டிப்போ, பாங்க் ரோடு.

சுத்தமானதும், உயர்தரமானதுமான ஆயுர்வேத மருந்துகளும், உயர்ந்த வைத்ய ஆலோசனைகளும் எமது தலைமை ஆபீஸிலும், கிளைகளிலும் கிடைக்கும். எமது தலைமை வைத்யரால் கடிதமூலமாக வைத்ய ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படும். நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகித்ஸைகள் தலைமை வைத்யர் மேற்பார்வையில் எமது கோட்டக்கல் **கோல்டன் ஜூபிலி நர்ஸிங்ஹோமில்** நடத்தப்பெறும்.

மற்ற விபரங்களுக்கு :—

மானேஜிங் டிரஸ்டி,
ஆர்ய வைத்யசாலை, கோட்டக்கல்.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை



குரோதி
வைகாசி
மலர் - 2







மே
1964
இதழ் - 5

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—o—

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள்.

ஆரோக்கியம்

ஆயுர்வேத நூல்களிலும் மற்றும் பாரதீயப் பண்பாட்டின் கலைக் களஞ்சிய நூல்களான வேதம் ஸ்மிருதி புராணம் ஆஸ்திக தர்சனங்கள் இலக்கியங்கள் முதலியவைகளிலும் காணும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான நல்லுபதேசங்களைப் பரப்புவது இதன் லக்ஷ்யம்.

O இதன் வருடச்சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப்பிரதி 25 காசுகள். V. P. மூலம் அனுப்புவதில்லை. தபாலில் மாதிரிப் பிரதி விரும்புவோர் 25 காசுகளுக்கான தபால் தலை முன்னதாக அனுப்பவேண்டும்.

O பத்திரிகை பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 21வ வெளியிடப்படுகிறது. அம்மாதக் கடைசிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

ஸமிதி நிர்வாஹிகள்

ஆயுர்வேதாசார்ய, *வைத்திய விசாரத*,
V. B. நடராஜ சாஸ்திரி, *திருச்சி*.
ஸமிதித் தலைவர், *ஆரோக்கியம் ஆசிரியர்*.

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி, *திருச்சி*.
ஆரோக்கியம் நிர்வாஹ ஆசிரியர்.

T. S. ஈச்வரன், L. I. M., *திருச்சி*.
ஸமிதி கார்யதரிசி, *பொக்கிஷதார்*, *ஆரோக்கியம் வெளியிடுபவர்*

அங்கத்தினர்கள் :

M. V. கிருஷ்ணமூர்த்தி ராவ், B.A., B.L , *அட்வகேட்*, *ஸ்ரீரங்கம்*.

பண்டிட் S. M. ஸுந்தரராஜாசார்யர், *ஆயுர்வேத வைத்யர்*, *ஸ்ரீரங்கம்*.

பிஷக்வர A. ராகவராவ், A.L.I.M., *திருச்சி*.

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
P. ஸச்சிதானந்தன், *புதுக்கோட்டை*.

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
K. S. விச்வநாத சர்மா, *குளித்தலை*.

G. கந்தஸ்வாமி, *கார்யதரிசி*, *ஸ்ரீபாலகுருகுலம்*, *முத்தரசநல்லூர்*.

சந்தா, *கடிதங்கள் முதலியவை அனுப்பவேண்டிய விலாசம்* :—

கார்யதரிசி,
" ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி ",
27, சின்னகடைத்தெரு, திருச்சி-2.

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்




கலியுகம் 5066
குரோதி - வைகாசி
மலர் 2.



1964
மே
இதழ் 5.




धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.



பிரார்த்தனை

रोगानशेषानपहंसि तुष्टा रुष्टा तु कामानखिलानभीष्टान् ।
त्वामाश्रितानां न विपन्नराणां त्वामाश्रिता ह्याश्रयतां प्रयान्ति ॥

ரோகாநசேஷாநபஹம்ஸி துஷ்டா
ருஷ்டா து காமாநகிலாநபீஷ்டாந்.
த்வாமாச்ரிதாநாம் ந விபந்நராணாம்
த்வாமாச்ரிதா ஹ்யாச்ரயதாம் ப்ரயாந்தி.

துர்க்கை அன்னையே! எமது பூஜைகளை ஏற்று மகிழ்ந்து எமது நோய்களை அகற்றி ஆரோக்ய வாழ்வு அளிக்கிறாய்! உனது கோபத்திற்காளானவர்களின் சுக வாழ்வு அனைத்தையும் போக்கிவிடுகின்றாய். உன்னை அண்டியவர்களுக்கு எத்தகைய ஆபத்துகளும் ஏற்படுவதில்லை. உன்னை அண்டியவர்கள் பலருக்கும் அடைக்கலம் அளிப்பவர்களாகிறார்களே!

— துர்க்கா ஸப்தசதீ

நோய்களை பபற்றி – ஜ்வரம் (6)

ஜ்வரத்தில் ஆகாரம்

கஞ்சி வகைகள் – மருந்துக் கஞ்சிகள்

ஜ்வரத்தில் வாயுவும் கபமும் இருந்தால், கஞ்சியைப் பொறுக்குமளவில் சூடாகக் குடிப்பதே நல்லது. பித்தத்தின் உபத்திரவங்களான வேக்காடு சூடு முதலியவைகளிருப்பின் சூடு சற்று ஆறிய பின்னரே சாப்பிடுவது நல்லது. கஞ்சியில் சர்க்கரையோ உப்போ சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். பால்சேர்த்துச் சாப்பிடும் போதும் சர்க்கரை சிறிது சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். பித்த உபத்திரவத்தால் நாக்கு வரட்சி, தொண்டை வரட்சி, உள்ளெரிச்சல், உமட்டல், வாந்தி, அருசி இவைகளிருப்பின் எலுமிச்சம்பழச்சாறு ஆரஞ்சுப்பழச்சாறு, புளிப்புமாதுளைச்சாறு, மோர்தெளிவு இவைகளில் ஒன்றை வைத்தியரின் ஆலோசனை கேட்டுச் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். புளிப்பு மாதுளம்பழச்சாறு எல்லாவற்றிலும் சிறந்தது. கபம் சிறிதளவு இருப்பினுங்கூட இந்தப்புளிப்புத் திரவங்களைச் சேர்க்கக்கூடாது.

வயிற்றிலுள்ள ஆமம் (மப்பு) ஜீரணமாகியதும் ஜ்வரம் சமனமடைய ஆரம்பிக்கும். அவ்விதம் ஜ்வரம் சமனமாகத்துவங்கியதும் வைத்தியரின் அனுமதியின்பேரில், புளிப்பில்லாத வெந்த பருப்புக்கட்டு ஜலம் சேர்த்துத் தயாரித்த ரஸம் (பொரித்த ரஸம்) கஞ்சியுடன் கலந்து சாப்பிட ஏற்றது. காய்ச்சல்விடும் ஸமயத்தில் இது மிகவும் ஏற்றது. களைப்பு நீங்க இது பெரிதும் பயன்படும். பிறகு குறைந்த அளவில் புளிசேர்த்து ரஸம் தயாரித்தும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். இதை நோயாளி மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிடுவான்.

பத்திய உணவுகளால் உடலில் உள்ள வாதபித்த கப தோஷங்கள் பெருமளவு தானே நீங்கிவிடும். மேலும் நோய் வளராமல் தடுக்கவும் முடியும். இதற்காக பத்திய உணவு தயாரிக்கும்போது சில மருந்து சரக்குகளையும் சேர்த்தே ருசியான கஞ்சிகளைத் தயாரிக்கும் முறையை ஆயுர்வேதம் வகுத்துத் தருகிறது.

உடம்பில் கடுப்பு வலி, கனம், உடலை முறித்துக்கொள்ளும் வேதனை முதலிய வாயு அதிகமாயுள்ள நிலையில் சுக்கை இரண்டு

புளியங்கொட்டையளவு நசுக்கிப்போட்டுக் காய்ச்சிச்சாப்பிடலாம். உடல் வலி வேதனை கனம் முதலியவை நன்கு குறையும். அவ்விதமே 3–4 அரிசித்திப்பிலியை வறுத்துப் பொடித்துச் சேர்த்துக் கஞ்சி சாப்பிட முன்சொன்ன வாத உபத்திரவங்களும் தொண்டை மார்பு தலை முதலிய இடங்களில் கபம் கட்டிச் சளி, நீர் இளக்கம், முதலிய கப உபத்திரவங்களும் நீங்கும். தொண்டை, அன்னக்குழாய் முதலிய இடங்களில் வேக்காளம் எரிவு வாய்கசப்பு முதலிய பித்த உபத்திரவங்களிருப்பின், கொத்துமல்லிவிதை, அதிமதுரம், நன்னாரிவேர்பட்டை இம்மூன்றில் ஒன்றையோ இரண்டையோ, மூன்றையுமோ சேர்த்துக் கஞ்சி தயாரித்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.

பஞ்சகோலக்கஞ்சி: (பஞ்சகோலயவாகூ) இந்தக் கஞ்சி திப்பிலி சேர்த்தக் கஞ்சியைப்போலவே வாத–கப உபத்திரவமுள்ள ஜ்வரங்களில் கொடுக்கத்தக்கது. திப்பிலி, கண்டந்திப்பிலி, செவ்வியம், கொடிவேலிவேர்பட்டை, சுக்கு என்ற ஐந்து மருந்து சரக்குகள், கடைகளில் கிடைப்பவை, பஞ்சகோலமெனப் படுபவை. (பஞ்சகோலம்-ஐந்து உரைப்புள்ள பொருள்கள்) இந்த ஐந்து சரக்குகளையும் முதலில் தனியே கஷாயமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஐந்துசரக்குகளையும் வகைக்குக் கால்தோலா அளவு பொடித்து 2 லிடர் ஜலத்தில்போட்டு 1 லிடர் மீதமாகக் காய்ச்சி வடிகட்டிக்கொள்ளவும். இது பஞ்சகோலக் கஞ்சி கஷாயம். கஞ்சிவைக்க எவ்வளவு ஜலம் தேவையோ, அந்த அளவில் பாதி இந்தக் கஷாயத்தையும் மற்ற பாதிக்கு சுத்த ஜலத்தையும் சேர்த்து அதில் அரிசிக்குறுணை சேர்த்து வேகவைத்துக்கொள்ளவும். அல்லது கஞ்சியைத் தனியே தயாரித்து அதில் அவ்வப்போது சாப்பிடும்போது, இந்தக் கஷாயத்தைச் சூடாக 1–2 அவுன்ஸ் சேர்த்தும் சாப்பிடலாம். வாயு கப மேலீட்டால் ஏற்படும் உடல்வலி, வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்பொருமல், அஜீர்ணம், உமட்டல் முதலியவை இருக்கும்போது சாப்பிட ஏற்றது. தீவிரமாய் பசி எடுக்கச் செய்யும். உடல் கனம் குறைந்து லேசாகச் செய்யும்.

தசமூலக்கஞ்சி (தசமூலயவாகூ). தசமூலம் என்று பிரசித்தமாக உள்ள 10 கஷாயச் சரக்குகள். இவை எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துக்கடைகளிலும் கிடைப்பவை. முன் கூறியதுபோல இவைகளைக் கஷாயமாக்கி சம அளவு ஜலம் சேர்த்துக் கஞ்சியாக்கியோ, அல்லது தனியே கஞ்சி தயாரித்துப்பிறகு அதில் 1–2 அவுன்ஸ் கஷாயம் சேர்த்தோ சாப்பிடலாம். கடுமையான ஜன்னி (ஸந்நிபாத) ஜ்வரங்களில் மூளைக்கொதிப்பால் பிதற்றல், புலம்பல் மயக்கம் முதலியவை ஏற்பட்டுள்ள நிலைமைகளிலும், மார்பில்

கபம் கட்டி மூச்சுத்திணறல், இருமல், முதலியவை ஏற்பட்ட நிலைகளிலும் தகுந்த உணவு. மூளைக்கொதிப்பைக் குறைக்கும். மார்பிலுள்ள கபக்கட்டைக் குறைக்கும். திடீரென வியர்த்து உடல் சோர்வு அடையும் நிலைகளில் மிகவும் நல்லது. இடுப்புப் பிடிப்பு, மென்னிப்பிடிப்பு, உடல்வீக்கம், தலைவலி, மார்புவலி, முதுகுவலி உள்ளவர்களும், பிரஸவித்த மாதரும் இந்தக் கஞ்சியைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு நல்ல ஆரோக்கியம் பெறலாம்.

திராக்ஷாதிக்கஞ்சி : (திராக்ஷாதியவாகூ) காய்ந்த திராக்ஷை நன்னாரி வேர்ப்பட்டை, நெல்பொரி, திப்பிலி, அதிமதுரம், சுக்கு, இவைகளின் கஷாயத்துடன் முன்கூறிய முறைப்படி தயாரித்த கஞ்சி, பித்தத்தால் ஏற்படும் கடுமையான நாவரட்சி உள்எரிவு முதலியவைகளைப் போக்கும். கபம் உரைந்து காய்ந்து ஏற்படும் நாவரட்சியிலும் நல்லது.

தாடிமாதிக்கஞ்சி : (தாடிமாதியவாகூ) மாதுளம் பிஞ்சு, வில்வப்பிஞ்சு, விளாம்பழத்தின் உள்சதை, புளியாரைக்கீரை இவைகளை அரைத்து, நன்கு நீர்க்கக் கரைத்துக் கடைந்த மோரில் கலக்கிக் காய்ச்சிக் வடிகட்டிக்கொள்ளவும். இதைக் கஞ்சியில் சேர்த்துச்சாப்பிட வயிற்றுப்போக்குடன் உள்ள ஜ்வரங்கள் தணியும். வயிற்றுப்போக்கும் கட்டுப்படும்.

ஜ்வரமுள்ளபோது மோர் சேர்த்தால் கபம் கட்டாதா என்ற சந்தேகம் எழலாம். ஏன் ! எலுமிச்சம்பழச்சாறு ஆரஞ்சுப்பழம் முதலிய புளிப்புள்ள பொருள்களைப்பற்றியும் இந்த சந்தேகம் எழலாம். மோர் குடலிலுள்ள பல கெடுதல்களை அகற்றக் கூடியது. குடலில் கபத்தால் ஏற்படும் அடைப்புகளையும் போக்கக் கூடியதே. எனினும் அதிலுள்ள குளிர்ச்சி தொண்டையில் பட்டதும் கபத்தைக் கட்டச்செய்கிறது. அதற்காகவே இந்நிலைகளில் மோரைக் கொடுக்க நேர்ந்தால் மோரைச் சூடாக்கிக் கொடுக்க வேண்டும். சுக்கு இஞ்சி முதலிய குளிர்ச்சியை நீக்கக்கூடிய சரக்குகளைச் சேர்த்துக் காய்ச்சிக்கொடுப்பது இதற்காகவே. அவ்விதம் செய்ய. சூடான கஞ்சியுடன் சேர்த்துக் கொடுக்க, தொண்டைக்கட்டு ஏற்படாது. மோரைக் காய்ச்சுவதால் அதன் குணங்கள் மாறுவதில்லை. சீதளம் தரும் தோஷம் மாத்திரம் போக்கப்படும். மோரையோ பழச்சாறுகளையோ ஜ்வரமுள்ள நிலையில் பச்சையாக அப்படியே சாப்பிடக்கூடாது. பழரசங்களைச் சூடான கஞ்சியுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதுதான் நல்லது. புளிப்பான சாறுகளும் சூடானவைகளுடன் சேர்க்கப்பட்டால் புளிப்பால் ஏற்படும் சீதளத்தை உண்டாக்கமாட்டா. மோரைப்போல பழரஸங்களைத் தனியே காய்ச்சக்கூடாது. சூடான வென்னீர் சேர்த்துக்கொடுக்கலாம்.

வாஜினம் – முறிபால் நீர்: கொதிக்கக் காய்ச்சிய பாலில் எலுமிச்சம்பழச்சாறு சில துளிகள் தெளித்தால், பால் முறிந்து பாலின் ஜலாம்சமும் கெட்டியான பகுதியும் தனியே பிரிந்துவிடும். ஜலாம்சத்திற்கு வாஜினம் (Whey) என்றும் கெட்டியான பகுதிக்கு ஆமிக்ஷா என்றும் பெயர். இந்த முறிந்த பாலின் தெளிவு நீர், ஜ்வரங்களில் – அதிலும் கடுமையான ஸந்நிபாதங்களில் எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய உணவு. புஷ்டியும் தரக்கூடியது. இதில் சர்க்கரை அல்லது தேன் கலந்து கொடுக்கலாம். மலத்தைக் கட்டுப்படுத்தாமல் இளக்கி வெளியாக்கும். கபம் கட்டாது. பேதியாகாது. பேதியாகிக்கொண்டிருக்கும் நிலையில் முறிபால் நீர் நல்லதல்ல. மோர் சேர்ந்த கஞ்சிதான் நல்லது.



நூல்கள் வரப்பெற்றோம்

—(o)—

1. பல்நோய்க்குப் பலவித அனுபவ மருந்துகள் (56 பக்கங்கள் கொண்டது). 2. தலைவலிக்குத் தன்னிகரற்ற மருந்துகள் (56 பக்கங்கள் கொண்டது). இரு நூல்களையும் எழுதியவர் வைத்ய விசாரதை ஸ்ரீமதி T. S. ஜனககுமாரி, திருவிடைமருதூர். வெளியிடுபவர் – ஜகஜ்ஜோதி பிரசுரம், திருவிடைமருதூர், தஞ்சை மாவட்டம். விலை ஒவ்வொன்றும் ரூபாய் ஒன்று. நூலகப்பதிப்பு ரூ. 1-50.

நோய்கள் வரும் வகை, அதற்கான சிகித்ஸை முறை, நோய்கள் வராமல் தடுப்பது இவைகளைப் பற்றிய அறிய விஷயங்களை எளிய தமிழில் அழகாக எடுத்துரைக்கும் இந்நூல்கள் ஒவ்வொரு தமிழரின் வீட்டிலும் இருக்கவேண்டியவை. நூலாசிரியையின் முயற்சி மிகவும் பாராட்டத்தக்கது.

3. Select Shrines of Sri Rama (*ஸ்ரீராமனின் திருக்கோவில்கள்*) *வெளியிடுபவர், லிட்டில் பிளவர் கம்பெனி, சென்னை-17. விலை ரூபாய் இரண்டு. 112 பக்கங்கள் கொண்டது.*

ஸ்ரீராமன் திருக்கோயில் கொண்டு எழுந்தருளியிருக்கும் திவ்விய தேசங்களைப்பற்றி அழகிய புகைப்படங்களுடன் விளக்கம் தரும் இந்த ஆங்கில நூல் மிக அழகாக பதிப்பிக்கப்பட்டுள்ளது. ஸ்ரீராமனின் திருவருளைப்பெற உதவும் பிரார்த்தனை சுலோகங்களை ஆங்கில மொழி பெயர்ப்புடன் முதலில் கொடுத்துள்ளது மிகவும் உபகாரமானது. ஸ்ரீராமனின் பல திருக்கோலங்களை ஓரிடத்திலேயே கண்டுகளிக்கத்தக்க முறையில் அமைந்துள்ளது. பாராட்டத்தக்க பணி.

தேனைப்பற்றி

———

1 சில ருசிகரமான தகவல்கள்

கோடை நாட்களில் நன்கு பூத்துக் குலுங்கி நிற்கும் பூச்செடிகளைச் சுற்றிச் சுற்றி வட்டமிடும் தேனீக்களைப் பார்த்திருப்போம். இவை பூக்களிலிருந்து மகரந்தம் எனப்படும் மிகவும் இனிப்பான பூந்தேன் துளிகளைச் சேகரிக்கவே அவ்விதம் வட்டமிடுகின்றன. நூறு கிராம் தேன் தயாரிக்க ஒரு தேனீ சுமார் பல லக்ஷம் பூக்களுக்காவது செல்ல வேண்டியிருக்கும். தேனீ தனது உறுஞ்சுவாயின் மூலம் பூக்களிலுள்ள பூந்தேனை உறுஞ்சித் தேன் சேமிப்புக்கெனவே அமைந்துள்ள ஒரு கோசத்தினுள் சேர்த்துக்கொண்டு, அக்கோசம் நிரம்பியதும் தன் கூட்டிற்குத் திரும்புகிறது. தேனீ, தேன் சுமை இல்லாமல் பூக்களுக்குச் செல்லும்போது மணிக்கு 60 கிலோ மீடர் (சுமார் 38 மைல்) தூரம் கூடப் பறக்கிறது. தேன் சுமையுடன் திரும்பும்போது மணிக்கு 30 கிலோ மீடர் வீதம் வருகிறது. இந்தியாவில் ஓடும் ரெயில் வண்டியின் வேகத்தைவிட இது சற்று அதிகம் தான்.

ஒரு கிலோ கிராம் தேனைக் கூட்டில் சேர்க்க தேனீ ஒரு லக்ஷம் தடவையாவது தேன் சுமையைத் தூக்கி வர நேர்கிறது. தேன் கூட்டிற்கும் தேன் சேகரிக்க வேண்டிய இடத்திற்கும் ஒரு மைல் தூரமிருக்குமானல் இது ஒரு கிலோ கிராம் தேன் சேமிப்பதற்குள் பூமியைச் சுற்றிவரும் தூரத்தைக் கடந்து விடுகிறது. தேனீயின் சுறு சுறுப்பும் வேகமும் மிகவும் ஆச்சரியமானது தான்.

தேனைப் பூந்தோட்டத்திலிருந்து கூட்டிற்குள் கொண்டு சேர்க்கும் தேனீக்கள் வேறு. கூட்டினுள் இருந்து கொண்டு தேனைப் பதப்படுத்தும் தேனீக்கள் வேறு. இரை தேடி வந்த ஈக்களிடமிருந்து வீட்டினுள் உள்ள ஈக்கள் தேனைப் பெறுகின்றன. தேனீ தேனைக்கொண்டு வரும் போதே அதன் இரைப் பையினுள் தேன் ஒரு பக்வத்தை அடைந்து விடுகின்றது. கூட்டில் உள்ள ஈக்கள் அந்தத் தேனைப் பெற்றதும் மேலும் அதைப் பதப்படுத்துகின்றன. அதன் வயிற்றிலுள்ள தனி அறையில் தங்கியுள்ள தேனை வாய்க்குக் கொணர்வதும் திரும்ப வாயிலிருந்து அந்த தனி அறைக்குச் செலுத்துவதுமாக 120 - 140 தடவைகள் வரை விழுங்குவதும் துப்புவதுமாகச் செய்து பிறகு

தேன் கூட்டினுள் காலியான ஒரு அறுகோணக் கண்ணறையி னுள் அந்தத் தேன் சொட்டைக் காயவைக்கிறது.

இந்த நிலையிலும் அது பூந்தேனாகவே இருக்கிறது. பூந் தேனில் 40–80 சத விகிதம் வரை ஜலாம்சம் கலந்துள்ளது. இந்த ஜலாம்சம் உலர்ந்து 15–20 சத விகிதத்திற்குள் ஜலாம்சம் சுண்டும் வரை அதை உலர வைக்கவே இந்தக் கண்ணறைகளில் தேன் துளிகளை ஈக்கள் தொங்க விடுகின்றன. ஒரு அறையில் தொங்க விட்டுள்ள தேன் துளியை மற்றொரு அறைக்கு மாற்று வதுமாக இந் நிகழ்ச்சிகள் தொடர்ந்து பல முறைகள் நடை பெறுகின்றன. தேனிலுள்ள ஜலாம்சத்தைக் காய வைக்க அவை எடுத்துக்கொள்ளும் சிரத்தை அளவுக்கு மீறியது. தனது சிறகை நிமிடத்திற்கு 26,400 தடவைகள் மேலும் கீழும் அசைத்து விசிறிக் கூட்டில் காற்றோட்டத்தை அவை அதிகமாக்கு கின்றன.

பூந்தேனில் உள்ள ஜலாம்சம் ஆவியாகி முதிராத பாகு பதத் திற்கு வந்ததும் அந்தக் கண்ணறைகளின் வாயிலை மெல்லிய மெழுகுத் திரைகொண்டு மூடி விடுகின்றன. இவ்விதம் கண் ணறைகளில் மூடப்பட்டுள்ள தேன் எத்தனை யுகமிருந்தாலும் கெடுவதில்லை.

தேனில் எத்தனையோ வகை: தேன் எடுக்குமிடங்களைப் பொறுத்தும் தேனீக்களின் உருவமைப்பைப் பொறுத்தும் தேன் மகரந்தம் நிரம்பிய பூக்களின் தன்மையைப் பொறுத்தும் தேனின் நிறம் மணம் குணம் முதலியவை வேறுபடுகின்றன. இயற்கை யாகத் தேனீக்கள் தாமே அமைத்துள்ள அடைகளில் நிரம்பிய தேன் ருசிமிக்கது. ஆயினும் தேனீக்களே செய்த சிப்பங்களில் அவை தயாராவதால் கிடைப்பதில் சிரமம். அதனால் சற்று விலை அதிகம். செயற்கையாக வியாபார நோக்குடன் ஆங் காங்கு நாம் வைக்கும் தேன் கூடுகளில் தயாராகும் தேன் முன் னதைவிட சற்று ருசிக் குறைவு தான். விலையும் மலிவுதான்.

ஒரே வகைப்பட்ட பூக்களிலிருந்து கிடைக்கும் தேன் மிக அரிது. நடைமுறையில் ஒரே இனத்தைச்சார்ந்த பூக்கள் அள வில் அதிகமாயிருக்கு மிடங்களில் சேகரிக்கும் தேனைப் பொது வாக ஒரு ஜாதிப் பூந்தேனாகக் கொள்ள முடியும். வேப்பம்பூ, மாம்பூ, தாமரைப்பூ முதலிய பூக்கள் மிகுந்துள்ள காட்டுப் பிர தேசங்களிலிருந்து சேகரிக்கப்படும் தேன் வகைகளில் ருசியிலும் மணத்திலும் நிறத்திலும் மாறுபாட்டைக் காண முடியும்.

அம்மாதிரி தேனீக்களின் மேய்ச்சல் தரையாகப் பயன்படும் இடங்கள், தாழ்ந்த புல்வெளி, சமவெளி, பழத்தோட்டம், பூந்

தோட்டம், மலை, ஊசி இலைக்காடுகள் என்றவாறு பலதரப்படும் போதும் சேகரிக்கப்படும் தேனும் இயற்கையில் சற்று மாறுபடு கிறது.

பொறி நுட்ப ரீதியாகவும் தேன் சேமித்த விதம், அதை எடுக்கும் விதம், அதைச் சீரமைக்கும் வழி இவைகளாலும் தேனின் அமைப்பில் மாறுபாடு ஏற்படும். முன் கூறியபடி இயற் கையாகத் தேனீக்களே செய்த தேனடைகளின் அறுகோண அறைகளில் சேமித்து வைத்த தேன் உரிய காலத்தில் எடுக்கப் பட்டால் அது பரிபூர்ணமாக முதிர்ந்து தெளிந்து பரிசுத்தமாக இருக்கும். அடைத்தேனில் நோய் பரப்பும் கிருமிகள் என்றுமே காணப்படுவதில்லை என ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள். செயற்கையான தேன் கூடுகளில் சேர்ந்த தேனை விசைத்தேன்-பிழியும் யந்திரத்தின் மூலம் பிழிந்து எடுக்கிறார்கள். இந்த யந்திரம் முதலியவைகளிலுள்ள சீர்கேடுகள் தேனையும் சற்றுப் பாதிக்கலாம்.

தேன்களின் நிறமும் பலவகைப்பட்டது. நல்ல கருந் தேனிலிருந்து கண்ணாடி போன்று வெளிறிய நிறத்தேன் வரை எத்தனை நிறமுள்ள தேன்கள்? வெளிறின நிறத்தேன் மிகவும் உயர்ந்தது. கண்களுக்கு இடுவது போன்ற பல உயரிய சிகித் சைகளில் இது பயன்படுகின்றது. கருமை கலந்த செந்நிறத் தில் காணும் தேன் தான் பரவலாகக் கிடைக்கும். கருநிறமுள்ள தேனில் கனி உப்புகள், (இரும்பு, தாமிரம், மாங்கனீஸ்) முதலி யவை அதிகமாக இருப்பதால் சிறந்த உணவுப் பொருளா கின்றது.

புகையிலைத் தோட்டங்களுள்ள பக்கத்திலும், விஷப் பூண்டுகள் நிறைந்த மலைப் பகுதிகளிலும் சேமித்த தேன் சற்று விஷ குணம் படைத்ததாக இருக்கும். ஆரஞ்சு எலுமிச்சைத் தோட்டப் பகுதியில் சேமிக்கப்பட்ட தேன் நன்மணமும் சுவையும் உள்ளதாக இருக்கும். பருத்தித் தோட்டங்களில் பருத்திச் செடியின் இலைகளிலுள்ள பூந்தாதுச்சுரப்பிகளிலிருந்தும் சேமித்த தேன் பூக்களிலிருந்து எடுத்த தேனைப்போல நல்ல மணமும் வெளிறிய நிறமும் இனிப்பும் பெற்றிருக்கும். யூகலிப்டஸ் மரக் காடுகளில் சேமிக்கப்பட்ட தேன் வெடிப்பான மணமும் வெகுட்ட லுடன் கூடிய சுவையும் கொண்டிருக்கும். லிண்டென் என்பதி லிருந்து எடுத்த தேன் தான் மேனாடுகளில் அதிகமாகப் பிரசித்தி பெற்றது. இப்படி சேமிக்கப்படும் இடத்தைப் பொறுத்தும் வேறுபடுகிறது.

———

வில்வம்

—: வைத்தியவிசாரதை, T. S. ஜனககுமாரி :—

நம் உணவில் பல சத்துக்கள் குறைவாக இருக்கின்றன. இந்தக் குறையை ஈடு செய்யக்கூடிய பழவகைகளை நாம் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ள முடிவதில்லை. காரணம் அவைகளின் விலைவாசி உயர்ந்திருப்பதுதான். ஆப்பிள், திராட்சை, ஆரஞ்சு முதலியவைகளைப் போன்ற பழங்கள்தாம் உயர்ந்த சத்துள்ளவை என்று நினைக்கிறோம். இது உண்மை அன்று! உள்ளூரிலேயே எத்தனையோ பழங்களில் இந்த மாதிரிச் சத்துக்கள் நிரம்ப இருக்கின்றன. அந்தப் பழங்கள் சாதாரணமாக எங்கும், எப்பொழுதும் கிடைக்கக் கூடியவை. விலை கொடுக்கத் தேவையில்லை. அப்படி கொடுக்க நேரிட்டாலும் குறைந்த விலையில் கிடைக்கக்கூடியவை. அவைகளில் ஒன்று வில்வப் பழம்!

அருமருந்தாக: வில்வ மரம் நந்தவனங்களிலும் கோயில் பிராகாரங்களிலும் மிகுதியாய்ப் பயிரிட்டிருக்கக் காணலாம். இது சிரமமின்றி வளரும் நாட்டுமரமாகும். இது முள்ளுடையது. இதன் இலைகள் முக்கிளையாயிருக்கும். சிவபெருமானுக்கு உவப்பானது. "சரக்கொன்றை மரத்திலும் வில்வத்திலும் சிவபெருமானே இருக்கிறார்" என்று வடமொழிச் சுலோகம் கூறுகின்றது! இந்த மரம் மிகவும் மங்களகரமானது! சிவபெருமானுக்கு உவப்பான இதன் இலை, காய், பழம், வேர் அனைத்தும் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன!

வில்வக்காய் உருண்டையாகவும், கோழி முட்டை வடிவமாகவும் இருக்கும். ஓடு கடினமாயிருக்கும். உள்ளே இருக்கும் சதைப் பாகத்திலே ஒருவிதப் பிசின் சேர்ந்திருக்கும். அது மங்கலான மஞ்சள் நிறமுடையது; அதிகத் துவர்ப்பானது. அப் பழம் குடற் கோளாறுகளை நீக்கி விடுகிறது.

தோட்டக்கால் நிலங்களில் பயிரான வில்வத்தின் பழம் மணமாகவும், சாப்பிடுவதற்குச் சுவையாகவும் இருக்கும். பழத்திலே விதைகளும் அதிகமாக இருக்காது. நன்றாகக் கனிந்த பழத்தைச் சாப்பிட்டால், சரீர வெப்பத்தைத் தணித்து, மலச் சிக்கலை நீக்கிச் சுறுசுறுப்பைத் தருகிறது. மூலரோகத்தைக் கண்டிக்கிறது; சரீரத்திற்கு நல்ல பலத்தைத் தருகிறது.

வில்வப்பழத்தின் மருத்துவப் பயன்களை வைத்தியர்கள் நன்குணர்ந்து பேதி, சீதபேதி, ரத்தபேதி, மற்றும் குடற் கோளாறுகளுக்கும் உபயோகிக்கிறார்கள்! ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் உபயோகிக்கும் தசமூலாரிஷ்டத்தில் வில்வமே பிரதானமானதாகும்.

நல்ல கனிந்த வில்வப் பழத்தைக் கொண்டு சர்பத்தாகத் தயாரித்துப் பருகுவதிலே ஐரோப்பியர்களுக்கு அதிக ஆசை! சுகமாக மலங் கழிவதற்கும்; சுறுசுறுப்புக்காகவுமே அவர்கள் வில்வப் பழ சர்பத்தை விரும்புகிறார்கள்!

ஆப்பிள், மாதுளை, பழங்களில் இருக்கும் அளவு சத்தைவிட அதிகம் வில்வப் பழத்திலும் உண்டு என்றால் விந்தையாக இருக்கிறது அல்லவா? கீழே அட்டவணையைப் பாருங்கள்!

சத்துப் பொருள் அட்டவணை

சத்துப் பொருள்	வில்வப் பழம்	ஆப்பிள்	மாதுளை
புரோட்டின்	0·18	0·11	0·17
கொழுப்பு	0· 3	—	—
கால்சியம்	0· 5	0·1	0·1
பாஸ்பரஸ்	0· 8	0·2	0 7
இரும்பு	0·37	0·31	0·27
உலோகச் சத்து	0·11	0·3	—
மாச் சத்து	1·55	1·34	1·46
கலோரி-உஷ்ணம்	20· 8	9·2	9·6

இதைத்தவிர வில்வப்பழத்தில் தசை வளர்ச்சிக் குதவும் பெக்டின் (Begtin) என்ற சத்தும் சர்க்கரை டானின் (Tannin) அமிலமும் விசேடமாக உள்ளன.

பயிர் செய்யும் முறை: வில்வமரம் ஒவ்வொரு தோட்டத்திலும் இடம் பெற வேண்டியது மிகவும் அவசியம். ஜூன், ஜூலை மாதங்களில் பழுத்த வில்வப் பழத்தின் விதையைப் போட்டாலே போதுமானது. ஆரம்பத்தில்தான் சற்றுக் கருத்தோடு கவனிக்க வேண்டும். மழைக்குப் பிறகு வேப்பம் பிண்ணாக்கு, மரச்சாம்பல், முதலிய நல்ல எருப்பொருள்களைக் கலந்து எருவிட வேண்டும். அவ்வப்போது நீர் பாய்ச்சி வர வேண்டும். காய்க்காத இள மரத்திலிருந்து சிவபூசைக்குக்கூட வில்வத்தழை எடுக்கக் கூடாது. ஐந்து ஆண்டுகளில் வில்வ மரம் காய்க்கத் தொடங்கும். ஒரு மரத்திலே ஆண்டிற்கு 400 பழங்கள் வரையில் கிடைக்கும். பெரிய வகையாக இருந்தால்

250 பழங்கள் கிடைக்கும். ஒரு மரத்திலிருந்து சுமார் எட்டு மணங்குப் பழமாவது கிடைக்கும்.

மருத்துவப் பயன்கள்: பழுக்காத நிலையிலும், பாதி பழுத்த நிலையிலுமுள்ள வில்வக்காய்களை ஓட்டுடன் துண்டு துண்டாக உடைத்து வெய்யலில் உலர்த்தி விடவேண்டும். பிறகு அவற்றை இடித்துத் தூய்மையான வெள்ளைத் துணியில் சலித்துச் சூர்ணத்தைப் பத்திரப்படுத்த வேண்டும். சீதபேதி, ரத்தபேதி முதலிய குடற் கோளாறுகளிலே இந்தச் சூர்ணத்திலே இரண்டு பெரிய மேசைக்கரண்டி அளவெடுத்து கொதித்த நீரில் போட்டு, கெட்டியாகக் கூழ் போன்ற நிலைக்கு வரும்போது இறக்கி, ஆறினபின் சாப்பிட வியக்கும்படியாகக் குணமாகும்.

வில்வப்பூ கஷாயம் அதிசாரம், கபம், கிராணீ, வாந்தி, குமட்டல் முதலியவைகளைக் குணப்படுத்தும். வில்வவேரின் கஷாயம் கர்ப்பசூலை, வாதம் முதலியவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

வில்வ இலைக் கஷாயம் பருகக் கைகால் பிடிப்பு, உடல் வலி, முதலியன குணமாகும். வில்வ இலையைக் கோமூத்திரம் விட்டு இடித்து வடிகட்டி வேளைக்கு இரண்டு அவுன்சு வீதம் காலை மாலை இரு வேளைகளிலும், ஒரு வாரம் சாப்பிட பாண்டு, சோகை, காமாலை முதலிய நோய்கள் குணமாகும் இதற்குப் பத்தியமாக இருக்கவேண்டும்.

வில்வப் பழத்தைப் பாலுடன் கலந்து கொஞ்சம் மிளகுப் பொடி சேர்த்து இரவு சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு சாப்பிட தாது விருத்தி உண்டாகும், மூல ரோகமும் நீங்கும்.

வில்வ இலைச் சாறு கொண்டு தயாரிக்கப்படும் "வில்வாதித் தைலமும்", வில்வ இலை, வேர், பட்டை கொண்டு தயாரிக்கப் படும் "வில்வாதி லேகியமும்", ஆயுர்வேத மருந்துகளிலே மிகவும் முக்கியமானது.

வில்வத்திற்கு இவ்வளவு பெருமை இருப்பதாலேயே சிவன் கோயிலில் வில்வம் மக்களுக்குப் பிரசாதமாகக் கொடுக்கப்படு கிறது. சொல்லாமலேயே நம் முன்னோர்கள் நமக்குப் பல நன்மைகளை எண்ணித் தினசரி வாழ்க்கையிலேயே வில்வத்தைப் பழக்கப்படுத்திவிட்டனர்.

———

நீதி நெறி தவறிய மனிதர்கள் உள்ள இடத்திலும், தொத்து நோய்கள் மிக்க இடத்திலும் வசிக்காதே; துணையின்றி வெகுதூரப் பயணம் கொள்ளாதே; மனித நடமாட்டமில்லாத மலைமேல் அதிக நேரம் தங்காதே. —மனு.

கோடை தாபம் தணிய

கோடை வரும் போதே தான் உடலில் எத்தனை மாறுதல்கள். இனம் தெரியாத ஒரு பலஹீனம், எந்த பானத்தாலும் அடக்க முடியாத ஒரு நாவரட்சி, தண்ணீர் குடித்துக் குடித்து வயிறு உப்பிப் பசி மந்தித்தல், இரவில் புழுக்கமும் பகலில் வெப்பமும் தாளாமல் தூக்கமின்மை, அதனால் ஏற்படும் சோர்வும் மனக் கலக்கமும், கடும் வியர்வை, இடைவிடாமல் பெருகும் வியர்வையால், தோலின் அடிப்பகுதியில் அழற்சி, எரிச்சல், தினவு என வரிசை வரிசையாக எத்தனை வேதனைகள்? இவைகளை எப்படி சமாளிப்பது? எப்படி வராமல் தடுப்பது?

சென்ற ஆண்டில் அனுபவித்ததை விட இவ்வாண்டில் கோடையின் தாபம் அதிகமோ என்றொரு வியப்பு. சூரியன் பூமியை நெருங்குகிறான்; அதனால் தான் வர வர வெப்பம் அதிகமாகி விட்டது என்று ஒருவர் யோசனை சொல்வார். நாம் உணருமளவிற்குச் சூரியனின் கதியில் மாறுதல் அவ்வளவு எளிதில் ஏற்படுவதில்லை. நமது சகிப்புத்தன்மைக் குறைவே அத்தகைய உணர்ச்சிகளுக்கு இடம் அளிக்கின்றது.

கோடையின் தாபம் தணிய சில வழிகள் உண்டு. உடலின் சீதோஷ்ண ஸஹிப்புத் தன்மையை எப்போதும் பாதுகாத்துப் பெருக்கி வருவதும், உடலின் இயற்கை வலிவைக் குறையாமல் பாதுகாத்துக் கொள்வதும் இவ்வழிகளில் முக்கியமானவை. காலையில் ஸ்நானம் செய்பவர் கூட, மாலையில் வெயில் தணிந்ததும் உடலுக்கு மட்டுமோ, தலைக்கும் சேர்த்தோ, நல்ல தைலங்களையோ, நல்லெண்ணெய்யையோ மெல்லியதாகப் பூசிப் பிடித்து விட்டு ஸ்நானம் செய்ய, தோலின் அழற்சியும் களைப்பும் நீங்கும்; உற்சாகம் மேலிடும்; தோலின் சீதோஷ்ண ஸஹிப்புத் தன்மை திடம் பெறும்.

மற்றொரு உபாயம் – எத்தனை நாவரட்சி இருந்த போதிலும், குளிர்ந்த நீரையோ வேறு குளிர்ந்த பானங்களையோ அளவுக்கு மீறிக் குடிக்காமல். சற்றுக் குளிர்ந்த நிழலில் இளைப்பாறுவது, கை கால்கள் முகங்களை அடிக்கடி குளிர்ந்த நீரால் கழுவுவது, அடிக்கடி குளிர்ந்த நீரால் வாய் கொப்புளிப்பது, நல்ல பழங்களையோ, பழ ரஸத்தையோ சுவைத்துச் சுவைத்துச் சாப்பிடுவது முதலியவைகளால் அந்த தாபத்தையும் நீர் வேட்கையையும் ஓரளவு குறைத்துக்கொண்டு, பின்னர் சிறிது சிறிதாகக்

குளிர்ந்த நீரைப் பருக அசதி ஏற்படாது; தெளிவு ஏற்ப
பசி மந்திக்காது; உடலின் சீதோஷ்ண ஸஹிப்புத் தன்மையைப்
பாதுகாக்க இது உதவும்.

நாவரட்சிக்கு இடமளிக்கக் கூடிய மாப்பண்டம், எண்ணெய்யில் பொரித்தவை, காரம், புளிப்பு, உப்பு மிக்கவை, மசாலா பொருள் கலந்தவை, இவ்வகை உணவுகளைத் தவிர்த்து சத்து மிகுந்த சாத்வீக உணவுகளைக் கொள்ள உடல் பலம் குன்றாமலிருக்கும். தேவையான புஷ்டி சீராகக் கிடைத்து வரும்.

இவைகளை விட முக்கியமானது – கோடை வெப்பத்தை உணராதபடி அமைக்கப்பட்டுள்ள குடியிருப்பு வசதி. இவ்விஷயத்தில் இன்றைய நாகரிகம் பொறுப்புடன் செயலாற்றவில்லை என்பதை வருத்தத்துடன் குறிப்பிடவேண்டியிருக்கிறது. பழைய காலத்து வீடுகள், சுற்றுப்புறச் சுவர்களில் வெப்பம் தாக்காத வாறு இடை வெளியில்லாமல் கட்டப்பட்டிருக்கும். மேற் கூரை வெப்பத்தைத் தாங்கி உள்ளே விடாதவாறு கீற்று, நாட்டு ஓடுகள் முதலியவற்றால் நல்ல காற்றோட்டமுள்ளவையாகவும் வெயில் நீங்கியவுடனேயே எளிதில் சூடு ஆறக் கூடியவைகளாகவும் அமைந்திருக்கும். வீட்டின் நடுத்தளத்தை உயர்த்தி வாயிற் புறத்தைத் தாழ்த்திக் கட்டடமமைத்து சூரியனின் கடும் வெப்பம் நேரிடையாக உட்புகாமலிருக்கும்படி அமைந்திருக்கும். இதற்கு நேர் எதிரிடையாக, வீட்டின் நான்கு புறங்களிலும் வெட்டை வெளி; நாற்புறச் சுவர்களிலும் வெயிலின் நேர் தாக்குதல்; கருங்கல்லை ஒத்த காங்கிரீட் மேற்கூரைத் தள அமைப்பு; சூரிய கிரணங்கள் நேரே வீட்டினுள் புகுமாறு பெரிய ஜன்னல்களும் நுழைவாயில்களும்; சூட்டைச் சீக்கிரம் ஆறவிடாத சிமென்டுப் பூச்சு, வீட்டைச் சுற்றித் தார் ரோடு, ஆக காலை 10 மணிக்கு ஆரம்பித்த வெக்கை இரவு 12 மணிக்கும் தன் நிலையில் ஆறாது. கணப்பினுள் குடியிருப்பது போன்ற உணர்ச்சியுடன் தான் தங்க முடிகிறது. அதே மாதிரி நல்ல குளிர் காலத்தில் சுற்றுப்புறச் சுவர்களின் சிமெட்டுப் பூச்சின் சில்லிப்பு உடலைச் சிறிது சாயக் கூட அனுமதியாது.

“கோவில்களில் இரவு தங்காதே! தங்கினாலும் படுத்துத் தூங்காதே!! என்பர். அதற்கு முக்கிய காரணம், – கோவில்கள் பெரும்பாலும் கருங்கல்லால் கட்டப்பட்டவை. பகலில் வெயிலின் சூட்டை வாங்கிக்கொண்ட கருங்கல் இரவில் வெகு நேரம் வரை சூட்டைக் கக்கிக் கொண்டிருக்கும். அத்தகைய இடத்தில் தூங்கினால் மூச்சடைப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படும். சூழ்நிலையிலுள்ள காற்று, குளிர்ச்சியால் கனத்தாலும், வெப்பத்தால் லேசானாலும், உடல்நிலை தாங்குமளவிற்கு இவ்விரண்டும் அதிகம்

...ளுபட்டாலும், மூச்சுவிட முடியாது. ஹிருதயம் திணறும். இதே கெடுதலைத்தான் இன்றைய சிமெண்ட் கட்டிடங்களிலும் அனுபவிக்கிறோம். ஆனால் இது இன்றளவில் தவிர்க்க முடியாத தொல்லை.

இந்த வீடுகளுக்கு இன்று இன்றியமையாத ஸாதனம் மின் சாரத்தால் இயங்கும் சுழல் விசிறி: இதிலே பலவகைகள். அறையினுள் உள்ள காற்றை வெளிப்படுத்தி அறையினுள் உள்ள தாபத்தைக் குறைப்பவை சில. இவை இதமானவையே. கடுங்கோடையை அனுபவிக்கும் நாகப்பூர் முதலிய ஊர்களில் மின் விசிறியின் நாற்புறங்களிலும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் நனைந்து கொண்டிருக்கும் தட்டிகளைக் கட்டி விசிறியின் காற்று நேரே வீசாமல், அறையின் தாபத்தைக் குறைக்கும் ஏற்பாடும் வரவேற் கத்தக்கதே குளிர் பதனம் – ஏர்கூலிங், ஏர் கண்டிஷனிங் முத லிய செயற்கை ஏற்பாடுகளை விட இதில் செலவு குறைவு. உட லில் இயற்கைச் சக்தியைக் குறைப்பதுமில்லை.

மற்றொரு வகை விசிறி கூரை முகட்டிலிருந்தும் தொங்கும் ஸீலிங் ஃபான். இது ஓரளவிற்கு இயற்கையாக நம் உடலிலுள்ள சகிப்புத் தன்மையைக் குறைக்க கூடியதாகையால் தவிர்க்கக் கூடியதே. ஆனால் இன்றைய நாகரிக வீடுகளில் இது இல்லாத அறை இருக்காது. ஒரே வேகத்தில் ஒரே தூரத்தில் ஸ்திரமாக இருந்து கொண்டு இயங்கும் இந்த விசிறி அதன் கீழ் உட்கார்ந் திருப்பவர்களின் தலையை வரளச் செய்கிறது. இதன் கீழ் மல் லார்ந்து படுப்பவனின் மூக்கு மறத்துச் சுவாஸம் விடத் தடை ஏற்படுகிறது. இதன் கீழ் படுத்துத் தூங்கி எழுந்திருந்தவனின் உடலில் அசதி அதிகமாக இருக்கும். துர் சொப்பனம் அதிகம் ஏற்படும். சூழ்நிலையிலுள்ள காற்றைச் சுழலச் செய்வதை விட்டு நேரிடையாக இவன் பேரில் ரயிலில் செல்பவனுக்கு எதிர் காற்று வீசுவது போல காற்று படுகிறது. இதனால் கோடையின் தாபத் தைத் தாங்க வேண்டிய நுரையீரலும் தோலும் நிலை குலைந்து விடுகின்றன.

நாம் உள்ளிழுக்கும் மூச்சுக் காற்றைவிட, வெளியிடும் மூச்சுக் காற்று உடற் சூடு சம்பந்தப்பட்ட காரணத்தால் சூடாகி லேசாகி விடுகிறது. சூடாகி லேசாகும் காற்று உடன் மேலே சென்று விடுகிறது. பூமியின் பக்கத்தில் இருக்கும் காற்று சற்று குளிர்ச்சி மிக்கதானதால் கனத்துக் கீழேயே சுற்றும். அதே நாம் சுவாஸிக்க ஏற்ற காற்று. சுவாஸிக்கக் கூடாத சூடான காற்றை இயற்கை மேலே அனுப்பி விடுகிறது. நாம் வெளியிட்ட சூடான மூச்சுக் காற்றையே திரும்ப நாம் சுவாசிக்காமலிருக்க

இயற்கை இந்த காற்று - இட பரிவர்த்தனை அமைப்பைச்செய்து தருகிறது. நாம் வெளியிட்ட மூச்சுக் காற்றை மேலே அனுப்பும் இயற்கையின் பணியில் இந்த தொங்கும் முகட்டு விசிறி குறுக்கிட்டு, அந்த சுவாஸிக்கக் கூடாத மூச்சுக் காற்றையே திரும்ப சுவாசிக்கும் நிர்ப்பந்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. மற்ற விசிறிகளைப் போல அறையினுள் உள்ள காற்றை வெளிப்படுத்தவோ, வெளியிலிருந்து புதிய காற்றை உட்புகுத்தவோ இது உதவுவதில்லை. ஆக இதன் ஆட்சிக்குட்பட்ட நாம் இயற்கையை எவ்வளவு பகைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை கவனிக்க வேண்டும்.

இயற்கையன்னையை தைவம், காலம், தலையெழுத்து, யதேச்சை (யதிருச்சை)யான நிகழ்ச்சி என்ற பெயர்களைக் கொண்டு சமய சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ப அழைக்கிறோம். "தைவம் நின்று கொல்லும்; விஷம் அன்றே கொல்லும்" இயற்கையின் சீற்றத்தை நாம் அளக்க முடிவதில்லை. அதனால் அதன் சீற்றத்தை நாம் அறிவதுமில்லை. கடன் கொடுத்த தொகையை வசூலிக்கும் பாங்கர், வட்டி, தவறுதல் வட்டி, கோர்ட் நடவடிக்கை செலவு, ஜப்திச் செலவு எனக் கருணையின்றி வசூலிப்பது போல இயற்கை யன்னையும் கருணையின்றி சேர்த்து வசூலித்து விடுகிறாள். சகிப்புத்தன்மையைக் குறைக்கவல்ல எந்த செயலும் இயற்கை யன்னையின் சீற்றத்திற்கு நம்மை பலியாக்கி விடும். இயற்கையும் தைவமும் நம் செயல்களுக்குப் பலன் அளிக்கும் போது, கருணையற்றதெனத் தான் தோன்றும்.

ஸம்ஸ்கிருத பாஷைக்கு அரிய ஸேவை

—(o)—

திருச்சி மாவட்டத்திலுள்ள முத்தரசநல்லூரில் ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஜகத்குரு ஸ்ரீ பரமாசார்ய ஸ்வாமிகளின் நல்லாசிகளுடன் ஸ்ரீ பாலகுருகுலம் ஓரியண்டல் ஹைஸ்கூல் நடந்துவருகின்றது. அதில் தற்காலத்திய எஸ். எஸ். எல் ஸி. படிப்பு முறையில் ஸம்ஸ்கிருதம் விசேஷப் பாடமாக அமைக்கப்பெற்று, ஆறுவது வகுப்பிலிருந்து பதினோராவது வகுப்பு முடிய ஆறு ஆண்டுகளுக்கு பயிற்சி அளித்தும், சென்னை அரசாங்கம் அங்கீகரித்துள்ள O. S. S. L. C. பரீக்ஷைக்கு அனுப்பியும் வருவது அப்பள்ளிக்கூடம் செய்யும் அரிய சேவையாகும். O. S. S. L. C. பரீக்ஷையில் தேறியவர்கள் பி. யூ. ஸி. படிப்பிற்கும், பாலி டெக்னிக் ஸ்தாபனங்களில் சேரவும், பப்ளிக் ஸர்வீஸ் கமிஷன் பரீக்ஷைகளில் உட்காரவும் மற்ற S. S. L. C. மாணவர்களைப்போல தகுதி அளிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். இந்த அரிய ஸம்ஸ்கிருத ஸேவையைப் பாராட்டுகிறோம்.

வாந்தியை நிறுத்த சில உபாயங்கள்

X

இரைப்பையினுள் சென்ற உணவுப்பொருள், அங்கு ஏற்படும் குழப்பம் காரணமாக இயற்கையான வழியில் செல்லாமல் மேல் நோக்கி வாயின் வழியே வெளியாவதே வாந்தியாகும். வாந்திக்குக் காரணங்கள் பல. உட்சென்ற உணவுப்பொருள் மனத்திற்குப் பிடிக்காததாக இருக்கலாம். உடலுக்கு ஒவ்வாத விஷப்பொருளாக இருக்கலாம். அப்போது இயற்கை அதை வந்த வழியிலேயே வெளியேற்றிவிட முயல்கிறது. சில சமயம் இரைப் பையிலுள்ள பித்த நீர் சுரப்பிகள் அதிகமாகத் தூண்டபட்டுக் கசிவு அதிகமாகி, இரைப்பையினுள் பிரட்டல் மிகுந்திருக்கலாம். பசி மிதமிஞ்சிச் சென்றபின் உண்ணும் போது இத்தகைய கிளர்ச்சி எழுவதைப் பார்க்கிறோம். குடலிலுள்ள புண் காரண மாகவோ வேறு காரணங்களாலோ இரைப்பையையும் குடலையும் இயக்கும் நரம்பு மண்டலங்கள், அதிகப் பரபரப்பு பெற்று குமுறிக் கொண்டிருக்கும். எதையும் வயிற்றினுள் தங்காமல் வெளியேற் றிக் கொண்டிருக்கும். பேதியும் வாந்தியும் இந்நிலையில் ஏற்படும். கபம் மார்பில் நிறைந்திருந்தாலும் உமட்டலுடன் வாந்தி ஏற்படும். கர்ப்பிணி ஸ்திரீகளுக்கு மசக்கை காரணமாக ஏற்படும் வாந்தி தனிப்பட்டது. இம்மாதிரி சிறிய சிசுக்கள் தாய்ப்பால் அல்லது வேறு எந்த உணவை ஏற்றாலும் உடன் எதுக்களித்துக் கக்கிவிடும். இப்படி பல வகைப்பட்ட காரணங் களால் ஏற்படும் வாந்திகளுக்கு ஒரேவிதமான சிகித்ஸை இருக்க முடியாது.

வாந்தி ஏற்பட்டதும் அதை உடன் நிறுத்துவது உசிதமா என்பதை யோசிக்க வேண்டும். குடலுக்கு ஒவ்வாத பொருளையோ மனதிற்குப் பிடிக்காத பொருளையோ வயிற்றில் புளிப்பு மிகுந்து உணவு செரியாமல் புளித்துத் தங்கியுள்ள போதோ வாந்தி எடுத்தால் அதை உடன் நிறுத்துவது கெடுதியே. வயிற்றிற்குக் கேடு விளைவிக்கும் அம்சம் வெளியாக வேண்டியது அவசியமே. இல்லாவிடில் அந்த உணவில் உள்ள விஷ சத்து உடலினுள் பரவி தலைவலி, ஜ்வரம், பேதி, மயக்கம் முதலிய பல உபத்திரவங்களை உண்டு பண்ணும்.

அஜீர்ணத்தால் ஏற்பட்ட வாந்தியாயின் ஓரளவு அஜீர்ண மான பொருள் வெளியாகும் மட்டும் லங்கனம் போடவேண்டிய தவசியம்.

வெறும் வயிற்றில் உமட்டலுடன் இழைத்து இழைத்து மிகவும் கொஞ்சமாக சளியோ, புளித்த ஜலமோ, கோழையோ, நுரையுடன் உள்ள சளியோ வாந்தி எடுக்கும். உமட்டல் அடிக்கடி ஏற்பட்டுக்கொண்டே இருக்கும். இந்த நிலையில் வெறும் வயிருக இருப்பதால் பசி இருக்கும். அதற்கென அதிக உணவும் ஏற்க முடியாது. லங்கனமும் இருக்க முடியாது. இந் நிலையில் எந்த உணவையும் ஸ்பூன் ஸ்பூனகச் சிறிது சிறிதாகத் தான் இடைவெளி விட்டு அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டி வரும்.

உணவு வகையில் நெல் பொரி முதலிடம் பெறுகிறது. பார்ப்பதற்குக் கணிசமான உருவமைப்பு இருப்பதால் நிறையச் சாப்பிட்டது போன்ற மன அமைதி. அதே சமயத்தில் உள் சென்றவுடன் அதிகமாக இடத்தை அடைத்துக்கொள்ளாது. எளிதிலும் ஜீர்ணமாகிவிடும். வாய்க்கும் ருசி நன்ருக இருக்கும். வாயின் அருசியையும் மாற்றிவிடும். இதைத் தனியே பொடித்துத் தூளாக்கி மோர் அல்லது ஜலம் விட்டுக் கரைத்துச் சாப்பிடலாம். இது வாந்தியை நிறுத்த ஒரு நல்ல உணவு. பொரியைக் கஞ்சி யாகவும் வைத்துச் சாப்பிடலாம்.

நெல் பொரியைக் கஞ்சியாக்கும்போது, அதில் ஒரு ஏலக் காயையும், நான்கைந்து கிராம்பையும் பொடித்துப்போட்டுக் கஞ்சியாக்கிக்கொள்ள இந்தக் கஞ்சியே வாந்தியை நிறுத்தும் மருந்தாகிறது. பொரியை ஜலம்விட்டுக் காய்ச்சி ஒரு கொதி வந்ததுமே இறக்கிவிடலாம். இதை வடிகட்டி ½ - 1 ஸ்பூன் சர்க்கரை அல்லது பனங்கற்கண்டு போட்டு சாப்பிடலாம். வாந்தி அடிக்கடி எடுத்தால் ஸ்பூன் ஸ்பூனக இந்தப் பொரிக் கஞ்சியைச் சாப்பிடலாம். வாந்தியில் கசப்பும் துவர்ப்பும் உணரப்பட்டு, வாந்தி எடுத்த திரவம் மஞ்சள் நிறத்துடனே பச்சை நிறத்துடனே காணப்பட்டால் அதில் சிறிதளவு எலுமிச் சம்பழச்சாறு, ஆரஞ்சுப்பழச்சாறு மாதுளம்பழச்சாறு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். உமட்டல் விக்கல் நாவரட்சி இவைகளைப்போக்கும். வாந்தி மூலம் அதிக அளவில் ஜலாம்சம் வெளியாகுமாயிருந்தால் உப்பும் போட்டுச்சாப்பிடலாம்.

எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, புளிப்பு மாதுளை, இனிப்பு மாதுளை, ஆப்பிள் இவை வாந்தியை நிறுத்தும் பழங்கள். எலுமிச்சம் பழத்தின் தோல் மணத்தை முகர உமட்டல் குறையும். பழக்க மில்லாத கார் சவாரி, ஏரோப்ளேன் சவாரி இவைகளில் இரைப் பையின் மேலுள்ள தடித்த தசைப்பகுதி மேலேறிக்கொண்டு வாந்தி எடுக்க ஆரம்பிக்கும்போது எலுமிச்சம்பழத்தை முகர்வது நல்ல ஆறுதலையளிக்கும். தலைமயிரைக் கசக்கி முகர்வதும் கார் — ஏரோப்ளேன் சவாரியில் நல்லதென சில அனுபவஸ்தர்கள் கூறு

வார்கள். இக்காலத்தில் பெண்ணினத்திற்குதான் இது சாத்திய மாகும். ஆப்பிள் நாட்பட்ட வாந்தியை நிறுத்தச் சிறந்தது. தேனில் ஊறப்போட்ட ஆப்பிள் இதில் நல்ல குணம் தரும். ஆனால் தனியாகத்தேன் வாந்தியை அதிகமாக்கக்கூடும்.

மண்ணிற்கு வாந்தியை நிறுத்தும் குணமுண்டு. நல்ல களி மண் மணமுள்ள தெளிந்த குளிர்ந்த ஜலம் வாந்தியை நிறுத்தும். மண்ணோட்டைச் சுட்டு தண்ணீரில் துவைத்து அந்த ஜலத்தைப் பருக வாந்தி உடன் நிற்கும். இந்தத் தண்ணீரைக் குளிர வைத்து, ஐஸ் சேர்த்துக்கூட சாப்பிடலாம்.

ஐஸ் வாந்தியில் உதவியளிக்கக்கூடியது. இரைப்பையின் பரபரப்பையும் குழப்பத்தையும் குளிர்ச்சியால் மறக்கச்செய்வதன் மூலம் குறைத்துவிடும். வாந்தியை நிறுத்தும். எலுமிச்சம்பழ சர் பத்து, ஜம்பீரபானகம், மாதுலங்கபானகம், தாடிமபானகம், ஸாரிவாபானகம், முதலியவைகளையும் பொரிக்கஞ்சியையும் ஐஸ் சேர்த்துச் சுவைத்துச் சுவைத்துச் சாப்பிடலாம்.

ஐஸைப்போன்று ஆனால் வேறு வகையில் இரைப்பையின் குமுறலை அடக்குவது மயிலிறகு. மயிலிறகின் சந்திரவட்டக் கண்கள் உள்ள பகுதியை நெய்த் திரியிட்ட அல்லது சிற்றாமணக் கெண்ணெய்த் திரியிட்ட விளக்கில் கொளுத்திச் சாம்பராக்கிக் கொண்டு 1–2 அரிசியளவு தேனில் குழைத்துக்கொடுப்பதை இன்றும் அனுபவமுள்ள முதியோர்கள் கையாள்கிறார்கள். இதில் திப்பிலியின் சூர்ணம் 1–2 அரிசி எடை சேர்த்துக்கொள்வதும் நல்லது. விக்கலையும் பெருமூச்சையும் மூச்சுத்திணறலையும்கூட மயிலிறகின் சாம்பல் குணப்படுத்தும்.

அரசம்பட்டையை அடுப்பிலிட்டுச் சுட்டுச் சிவந்த நிறத்தி லிருக்கும்போது அப்படியே ஜலத்தில் துவைத்தெடுத்து அந்த ஜலத்தைத் தெளியவைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. விக்கலும் நாவரட்சியும் கூட இதனால் குணமாகும்.

டீகாமலி என்று ஒரு கோந்து. பெருங்காயத்தைப்போலிருக் கும். இதையும் இந்துப்பையும் ஜீரகத்தையும் சம அளவு சேர்த் துப் பொடித்துக்கொள்ளவும். எலுமிச்சம்பழத்தை நறுக்கிச் சிறு துண்டுகளாக்கி அதில் முன்சொன்ன பொடியைத்தூவி அனலில் வாட்டி எடுத்து வைத்துக்கொண்டு சுவைத்துச் சுவைத்துச் சாப்பிட மிகவும் நல்லது. டீகாமலியில்லாமலும் இதை உபயோகிக்கலாம்.

வசம்பு சுட்ட கரி, ஏலக்காய் சுட்ட கரி, பலாச்சக்கை சுட்ட கரி, இவை வாந்தியில் சிறந்தவை. இவைகளை 4–6 அரிசி அளவு

தேனில் குழைத்துச்சாப்பிடலாம். அவ்விதமே, எலுமிச்சம்பழத் தோலைக்காயவைத்து மடக்கிலிட்டு மூடி எரித்துச் சாம்பலான வுடன் எடுத்துக்கொள்ளவும். இந்தக் கரியை 2–4 அரிசி எடை தேனுடன் சாப்பிடலாம். வாந்தியுடன் பேதியுமானால் எலுமிச்சம் பழம் உப்பு கலந்த மருந்துகளை உபயோகிப்பது நல்லதல்ல.

பருத்தி விதையை நன்கு இடித்து எடுத்த மஞ்சள் நிறத்தூள், ஏலரிசி, திப்பிலி, நெல்பொரி இவை நான்கையும் சம அளவு பொடித்துச் சம அளவு சர்க்கரை சேர்த்து $\frac{1}{4}$–$\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன் அளவு வாயிலிட்டு மென்று சாப்பிட இனம் தெரியாத வாந்திகூட நிற்கும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கும் பெரியோர்களுக்கும் வயிற்றுக் குழப் பத்துடன் வாந்தி இருந்தால் கடுகை அரைத்து மேல்வயிற்றில் பூசி 10–15 நிமிடங்கள் கழித்து அதை அலம்பிவிட உடன் வாந்தி நிற்கும். கடுகுப் பத்தை அதிக நேரம் வைத்திருந்தால் தோல் கொப்பளித்துவிடும்.

பூலாங்கிழங்கு என்றொரு கிழங்கு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கக்கூடியது. இதைப்பொடித்து 4–6 அரிசி எடை நல்ல பன்னீருடன் கலக்கிச்சாப்பிட வயிற்றின் பரபரப்பு அடங்கி வாந்தி நிற்கும்.

கண்களைப் பாதுகாக்க

—(o)—

உறுப்புகளில் புலன்களும், புலன்களிலும் கண்களும் முக்கியத்துவம் பெற்றவை. கண்களின் பார்வை குன்றாமல் எளிதில் அயர்வு அடையாமல் இருக்க உபாயங்களை இதோ ஒரு பாட்டு சுருங்கச்சொல்லி விளங்க வைக்கிறது.

“ தின்னார் பண்ணைச் சிறுகீரை தின்ன மறந்தார் சீர்கேடாய்
பொன்னாங்காணிக் கறிகூட்டார் பூசார்பாதம் நெய்யுண்ணார்
பண்ணார் மதியந் தனைப் பாரார் பால்வார்த்துண்ணார் பல்தேயார்
கண்ணோ வதனால் கவல்வரதை யாமும் சொல்லக் கடவோமே. ”

பண்ணைக்கீரை சிறுகீரை இவற்றை தினமும் சாப்பிடுதல், பொன்னாங்காணிக் கீரையைப் புளி சேர்க்காமல் சமைத்துச் சாப்பிடுதல், இரவு நேரங்களில் இரு உள்ளங்கால்களிலும் பசுவின் நெய்யைத் தேய்த்துக்கொள்ளுதல், (இதைத் தளமிடுதல் என்பர்). உணவில் நெய் சேர்த்துக்கொள்ளுதல், பௌர்ணமியன்று இரவில் சந்திரனை வெகு நேரம் பார்த்துக்கொண்டிருத்தல், இரவு நேரத்தில் பால் கலந்த அன்னத்தைச் சாப்பிடுதல், பற்களை முறைப்படி துலக்குதல் இம் முறையைப் பின்பற்றுவர்களுக்கு கண்ணோய்கள் வராது.

அவ்விதம் நடக்காதவர்களுக்கு கண்ணோய்கள் தாமே வந்தடையும். எமது கடமை சொல்வதுடன் சரி என்கிறது இந்தப்பாட்டு.

வாய்க்கும் ஓய்வு தேவை

சமுதாயத்திலும் பெருங் குடும்பங்களிலும், சிறு குடும்பங்களிலும் கூட, சிலர் பிறர்க்கு உழைப்பதற்கென்றே பிறந்தவர்களாக இருப்பார்கள். அவர்களது சொந்த விருப்பு வெறுப்பையோ தன்னுடல் வளர்ச்சியையோ ஆனந்தத்தையோ கூட பொருட்படுத்த முடியாமல் பிறர்க்கு அவர்கள் உழைக்க வேண்டி வரும். ஆனால் அந்த உழைப்பிலேயே ஆநந்தம் காணும் மனப்பான்மையை ஈசன் அவர்களுக்குத் தந்திருக்கிறார். மற்றவர்களும் இந்த உழைப்பாளிக்கென தனிப்பட்ட விருப்பு வெறுப்பு இருக்கிறதென்பதையே உணரமாட்டார்கள். தமக்கு உழைப்பதற்கெனவே அவன் பிறந்துள்ளான் என மனப்பூர்வமாகவே கருதுவார்கள். இப்படி சில ஜாதக விசேஷங்கள்.

வாய்க்கும் இத்தகைய ஒரு தனி வாய்ப்பு. பிறருக்கு உழைப்பதே இதன் தினசரி வேலை. அதற்குப் பிடிக்கிறதோ இல்லையோ, அதை யாரும் கவனிக்க மாட்டார்கள். ஸ்ரீ துளஸீ தாஸர் சிறந்த ராமபக்தர். அவர் கூட இந்த வாய் படும் பாட்டைப்பற்றி அங்கலாய்த்து ஒரு தோஹா எழுதியுள்ளார்.

मुखिया मुखसो चाहिए खानपान को एक ।
पालै पोसै सकल अंग 'तुलसी' सहित विवेक ॥

முக்கியா முக்ஸோ சாஹியே க்கான்பான் கோ ஏக்
பாலை போஸை ஸகல அங்க் துளஸீ ஸஹித விவேக்.

உடலுக்குத் தேவையான உணவை உள்ளே பக்குவமாகச் சேர்க்கும் பணி இந்த வாய்க்கு மட்டும்தான் உண்டு. ஆனால் உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு அங்கமும் அதனால் போஷணை பெறுகின்றனவே? அந்த போஷணையைப்பெற அவ்வங்கங்கள் தனியே என்ன பணி புரிந்தன? ஒருவன் உழைக்கப் பலர் பலனைப் பெறுகிறார்களே என்றவாறு துளஸீதாஸர் அங்கலாய்க்கிறார். சமூகத்திலும் இப்படி சிலரை வாய் ஸ்தானத்தில் வைத்து அவர்களது உழைப்பின் பலனை நாம் பங்கிட்டுக்கொள்ளுகிறோம். சமூகத்தின் ஹித அஹிதங்களைப் பற்றி யோசித்துப் பணி புரிவதாலேயே சிலரை பரம் பொருளின் முகம் எனக் கூறுகிறது வேதம்.

வாயின் இந்த ஓயா உழைப்பைப் பற்றி மற்ற அங்கங்களும் சற்று சிந்திக்கத்தான் வேண்டும். அதற்கும் காலதேசவர்த்த மானங்களை யொட்டிக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வேலையும் ஓய்வும் மாறி மாறி வரும்படி செய்யத்தான் வேண்டும். இந்த நூற்றாண்டின் முதல் இருபத்தைந்தாண்டுகள் வரை இந்தப் பிரச்னை எழுந்திருக்க வாய்ப்பில்லை. சமூகத்தில் ஒருவர் உழைக்கப் பலர் அதன் பலனை அடைவதா என்ற கொந்தளிப்பு நேர்ந்து தொழில் முறைச் சட்டங்கள் வந்துள்ளன அல்லவா? அதுபோல வாயும் இந்த தொழில் நேரக் கட்டுப்பாட்டை வரவேற்கும் நிலைக்கு வந்துள்ளது. வியப்பாக இருக்கிறதா? சற்று யோசிப்போம்.

இருபத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன் பெருவாரியான மக்கள் தினசரி இரண்டு வேளை உணவு ஏற்பதையே பழக்கத்தில் வைத் திருந்தனர். சிறுவர், அதிகமாக உடலால் உழைப்பவர், முதியோர்கள், கர்ப்பிணிகள் போன்று பசி தாங்காத நிலையிலுள்ள வரும் பசியை உணரக்கூடாத உடல் நிலையில் உள்ளவரும் மட்டுமே தினசரி இரண்டு வேளை உணவுப் பழக்கத்தை மீறி மூன்று வேளை உணவை ஏற்றனர். அந்தக் காலம் மலை ஏறி விட்டது. ஒரு புறத்தில் நாகரிகமும் மற்றொரு புறத்தில் பொருளாதார வசதியும் வேறுபுறத்தில் நினைத்த நேரத்தில் நினைத்த உணவு கிடைக்கும் வசதியும் நமக்குக் கிடைத்திருப்ப தால் வேளைகளையே கணக்கிட முடியாதபடி உணவு ஏற்று வருகிறோம். காலையில் எழுந்தவுடன் காபி, உடன் சிறிது நேரத்தில் டிபனும் காபியும், ஒன்பது மணிக்கு ஒரு அவசரச் சாப்பாடு, சாப்பிட்டவுடன் ஆபீஸிற்கு வந்த களைப்பு நீங்க ஒரு காபி, இரண்டு மணிக்கு டிபன் காபி, மாலை ஆறு மணிக்கு வீட்டுக்கு வந்ததும் வீட்டிலுள்ளவர்களுக்காகத் தயாரித்த சிற்றுண்டியில் மீதியுள்ளவையும் காபி டீ போன்றவையும், இரவு 8 மணிக்கு ஒரு சாப்பாடு, 9 மணிக்குப் பால், ஹார்லிக்ஸ், போர்ன்விடா என்ற வகையில் ஒரு பானம். இதுதான் உணவு நேர வகைப்பட்டியல். இதில் சிலருக்கு ஓரிரு தடவைகள் குறையக்கூடும். ஆக கெட்டி உணவாக 4-5 தடவைகளும், திரவ உணவுகளாக 4-5 வேளைகளும்; மொத்தம் விழித்திருக்கும் நேரத்தில் மணிக்கொருதடவை என்றாகிறதல்லவா? வாய் வேலை நேரக் கட்டுப்பாட்டை விரும்பினால் வியப்பேது? நாமும் கட்டுப்படத்தான் மறுக்க முடியுமா?

வாய் மாத்திரம் கிளர்ச்சி செய்தாலும் நாம் இதைக் கவனிக்காமலேயே இருந்துவிடலாம். வாய் செய்யும் வேலையைத் தொடர்ந்து தாமும் பணிபுரிய வேண்டிய நிலையிலுள்ள அதன்

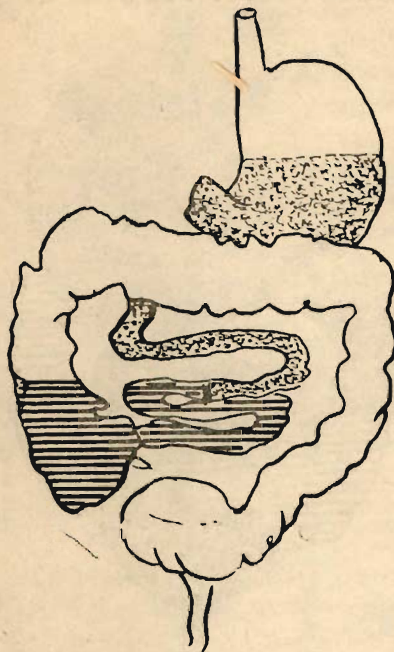
சக தொழிலாளிகளான இரைப்பை முதல் ஆஸன வாய் வரை வழி நெடுக நிற்கும் பல தொழிலாளிகளும் வேலை நிறுத்தம் செய்வதாகக் கிளர்ந்து எழுகிறுர்களே? என் செய்வது? வாய் ஓயாமல் உழைக்கும்போது அவைகளும் ஓயாமல் உழைக்க வேண்டி வருகிறது. ஆகவே அவர்களும் சேர்ந்தே கிளர்ச்சி செய்வார்கள். தங்கள் தலைவனை வாய் கிளர்ச்சியில் கலந்து கொள்ளாவிட்டால், கருங்காலி என அதன் கொட்டத்தையே அடக்கியும் விடுவார்கள். ஆகவே இவர்கள் அனைவரது கிளர்ச்சிக்கும் முக்கிய காரணம் என்ன என்பதை ஆராய்ந்து இந்த தொழிலகத்தின் சுமுகமான சூழ் நிலைக்கு நாம் வழிகோலத்தான் வேண்டும்.

இக் கிளர்ச்சிக்கு ஆதாரமான பிரச்னை தான் என்ன? வாய் முதலான அங்கங்கள் தமது தொழில் நேரக் கட்டுப்பாட்டிற்கு ஆதாரமாகக் காட்டும் காரணங்களும் அவைகளை விளக்கிக் காட்டும் இரு சித்திரங்களும் இதோ தரப்பெற்றுள்ளன.

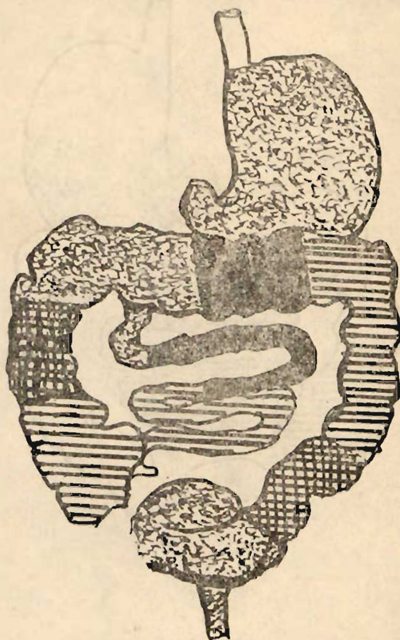
வாய் முதல் குதம் வரையிலுள்ள உறுப்புகளின் வேலையமைப்பும் அதற்காகும் நேரங்களும்: வாய் வழியே உள் சென்ற உணவு ஜீர்ணமாகி சத்துள்ள பகுதி உள் சேர்ந்த பின் மிகுந்த மலப்பகுதி வெளியேற்றப்படுவதற்குப் பொதுவாக 24-48 மணி நேரமாகும். மிக லேசான உணவை ஏற்றுக்கொண்டால் இதே வேலை 12-16 மணி நேரத்திற்குள்ளும் முடியலாம். மிகக் கனமான உணவானுல் 48 மணி நேரத்திற்கு மேலும் தாமதமாகலாம். அதற்குள்ளும் அவை ஜீர்ணமாகாமலேயே வெளியேற்ற வேண்டி நேர்ந்தாலும் நேரலாம். உணவு செல்லும் வழியிலுள்ள உறுப்புகளின் சக்தியையும் உணவின் தன்மையையும் பொறுத்துத்தான் இந்த நேரம், வேலையின் தரம் முதலியவைகளை நிர்ணயிக்க முடியும். அதிலும் உணவை உட்கொண்டதிலிருந்து வெளியேறும் வரை எல்லா உறுப்புகளுக்கும் ஒரே விதமான வேலை இருக்கும் எனக் கூற முடியாது. சில உறுப்புகள் ஓய்வெடுக்கும் போது மற்றவை வேலை செய்யும். ஒரே சீராக உணவு உட்கொண்டு வந்தால், இந்த ஓய்வு நேரமும் வேலை நேரமும் ஒரே சீராக இருக்கும். இவை தான் அடிப்படை விஷயங்கள்.

ஒருவன் தினசரி இரண்டு வேளை மட்டும் உணவு உட்கொள்ளுகிறுன் எனக் கொள்வோம். இந்த அடிப்படையை முதல் சித்திரம் விளக்குகிறது. பகல் 11–12 மணிக்கும் இரவு 7-8 மணிக்கும் இவன் உணவு உட்கொள்ளுகிறுன். 'பகல் 12 மணி நேரத்திற்கு ஏற்ற உணவு இரைப்பையை அடைந்து அங்கு பக்குவமாகிச் சிறு குடலுக்குச் செல்ல 3-4 மணி நேரமாகிறது. அதுவரை ஓய்வு எடுத்துக்கொண்ட சிறு குடல், இனி பணி

புரியத் துவங்குகிறது. இரைப்பை ஓய்வு பெறுகின்றது. சிறு குடலினுள் உணவுபக்குவம் பெற்று பெருங்குடலுக்கு வர 4-5 மணி நேரமாகிறது. அதுவரை ஓய்விலிருந்த பெருங்குடல் இனி பணி புரியத் துவங்குகிறது. பெருங்குடல் வேலை செய்யும் போது அனேகமாக சில மணி நேரங்கள் நல்ல ஓய்வு பெற்ற இரைப்பை தன் வேலையைத் தொடங்கியிருக்கும். ஆக ஓய்வும் வேலையும் மாறி மாறி ஒரே ஒழுங்காக வரும்போது ஜீர்ண உறுப்புகளுக்குத் தளர்ச்சி ஏற்படுவதில்லை. பொதுவாக இந்த திட்டத்தில் இரவின் கடைசிப்பகுதியிலும் காலை வேளைகளிலும் பெரும் பகுதியான ஜீர்ண உறுப்புகளுக்கு நல்ல ஓய்வு கிடைத்திருக்கும். பொதுவாக 6-7 மணி நேர இடைவெளியில் காலை பகல் இரவு என்று 3 வேளைகளில் ஏற்றுக்கொண்டாலும் இந்த ஓய்வு உணவுப் பாதைக்குக் கிடைத்துவிடக் கூடும். இன்று நாம் உணவு ஏற்பதில் இந்த இரண்டு வேளைக் கட்டுப்பாட்டைப் புறக்கணித்து விட்டோம். அப்போது ஏற்படும் குழப்பத்தையும் ஒரு உறுப்பிற்காவது சில நிமிடங்களுக்குக் கூட ஓய்விராமல் இருப்பதையும் இரண்டாவது சித்திரம் விளக்கிக் காட்டுகிறது. முதலில் உண்ட உணவு இரைப்பையை விட்டு வெளியேறு முன்னரே இடித்துப் பிடித்துக்கொண்டு மறு வேளை உணவு 'க்யூ'விற்குக் கூட அடங்காமல் உள்ளே வந்து விடுகிறது. அதைச் சரிப்படுத்தி அனுப்புவதற்குள்ளே மறு வேளை உணவு. இப்படி நெருக்கடி தினசரி வந்தால் வேலையின் ஒழுங்கும் கெட்டு உழைப்பாளியின் நேர்மையும் கெட்டு விடுகிறதல்லவா? என்றுவது ஒரு நாள் இவ்வித நெருக்கடி வந்தால் அன்று ஓய்வின்றி முணு முணுப்பின்றி உழைக்கக் கூடும்.



இந்தத் தீரா நெருக்கடியால் மற்றொரு குழப்பமும் ஏற்படுகின்றது. அதையும் தவிர்க்க முடிவதில்லை. ஓய்வின்றி உழைக்கும் தொழிலாளி தன் பணியைச் சரியாகச் செய்வான் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது. கவனத்தைச் செலுத்தாமல் வேலையைத் தாமதமாக்கலாம். அல்லது தடலடியாகக் காரியத்தை ஒப்பேற்றி நெருக்கடியைச் சமாளிக்கத் துரிதமாக்கலாம். இரண்டிலும் காரியம் சரியே நிறைவேறியிருக்காது. உணவு மணிக்கொரு தடவையாக ஏற்கும்போது இரைப்பையும் குடலும் எல்லாவற்றையும் சரியே ஜீர்ணிக்காமல், சத்துகளை உள்ளே சேர்க்காமல் அப்படியே வெளியே யனுப்பி விடக்கூடும். அப்போது எத்தனை சாப்பிட்டாலும் உடல் தேருது. எண்ணெய் தேய்த்தும் பிள்ளை பிழைக்காததுபோல. அல்லது வந்ததெல்லாம் கொள்ளும் மகாராஜன் கப்பல் என்பது போல இரைப்பையும் குடலும் குப்பை தங்குமிடமாகி, வேலையே நடை பெருமல் நிற்கும். அப்போதும் உடல் தேருது. அல்லது உள் சென்ற உணவைப்பக்குவம் செய்வதிலோ, சத்துப்பொருள்களை உள்ளே சேர்ப்பதிலோ கவனம் செலுத்த முடியாமல். இடம் காலியானுல் போதும் என்ற தவருன வேக உணர்ச்சி வசப்பட்டு, உணவே ஜீரணமாகாமல் அப்படியே துரிதமாக பெருமலமாக வெளியேற்றப்படலாம். இதனுலும் உடல் தேருது. ஆக உள்ளுறுப்புகளுக்கு ஓய்வு நேரத்தையும் வேலை நேரத்தையும் சீராக்காததால், உடலுக்கு ஒன்றும் லாபமில்லை; நஷ்டம் கூட. உணவுப்பொருள் நஷ்டமாகுமே தவிர உடல் தேருது. ஆகவே தொழிலாளிகளின் விருப்பப்படி தொழில் நேர - வேலைத்தரக் கட்டுப்பாட்டிற்கிணங்குவதைத் தவிர வேறு வழியில்லை.



———

ரஸாயன சிகித்ஸை

1. முன்னுரை

வைத்ய முறைகளில் கண் வைத்தியம் பல் வைத்தியம் சிசு வைத்தியம் விரண வைத்தியம் என்றெல்லாம் இன்று காணும் பிரிவுகளின் அமைப்பு ஸமீப காலத்தில் ஏற்பட்டதல்ல. வைத்திய முறைகள் அனைவற்றிற்கும் மூதாதை எனக் கருதப்படும் ஆயுர்வேதத்திலேயே அந்த பிரிவுகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. நான்மறைகளிலிருந்து ஆயுர்வேதத்தைத் தொகுத்த போதே, இந்தப் பிரிவுகளுக்கு முதல் இடம் அளித்து ஒவ்வொரு பகுதியையும் தனித்தனியே மகரிஷிகள் வகுத்துள்ளனர். ஆயுர்வேதத்தை எட்டு பிரிவுகளாகப் பிரித்தனர். (1) சல்ய சிகித்ஸை - விரண வைத்தியம். (2) சாலாக்கிய சிகித்ஸை - கழுத்துக்கு மேற்பட்ட உறுப்புகளில் செய்யப்படும் சிகித்ஸை - (3) காய சிகித்ஸை - உடல் முழுவதும் பரவலாகக் காணும் ஜ்வரம் இருமல் முதலியவைகளின் சிகித்ஸை. (4) பால சிகித்ஸை - சிசுக்களுக்கேற்படும் நோய்களுக்கான சிகித்ஸை. (5) அகத தந்திரம் - விஷ வைத்தியம். (6) பூத வித்யை - மன நோய் சிகித்ஸை. (7) வாஜீகரணம் - ஆண்மை வளர்க்கும் சிகித்ஸை. (8) ரஸாயனம். இவை எல்லாவற்றிற்கும் பல உட்பிரிவுகள் உண்டு. எல்லாவற்றிற்கும் பொதுவான சில பகுதிகளும் உண்டு. இந்த எட்டங்கங்களிருப்பதாலேயே ஆயுர்வேதத்தை அஷ்டாங்க ஆயுர்வேதம் என்று குறிப்பிடுவர்.

இங்கு எடுத்துக்கொண்ட விஷயம் ரஸாயனம் என்ற 8-வது அங்கத்தைப்பற்றியது. இப்பகுதி ஆயுர்வேதத்திற்கே தனித்த உரிமை கொண்டது. வேறு எந்த வைத்ய முறையும் இந்தப் பகுதியை இத்தனை விரிவுடன் தனித்து வளர்க்கவில்லை.

இங்கு நினைவு வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் ஒன்றுண்டு. ரஸாயனம் என்ற சொல் இன்று இந்திய தேச பாஷைகளில் அனைத்திலும் கெமிஸ்டிரி என்ற விஞ்ஞானப் பகுதியையே குறிப்பிடுவதாக வழக்கில் வந்து விட்டது. இந்தத் தவருன பொருளில் ரஸாயனம் என்ற சொல் வழக்கில் வந்தது எதனுல் என்பதிலோ அதைத் திருத்துவது எப்படி என்பதிலோ விமரிசனம் செய்ய நமக்கு நேரமும் இடமுமில்லை. ஆனுல் இங்கு ஆயுர்வேதம் குறிப்பிட்டுள்ள பொருளிலேயே இதை உப

யோகிக்கிறோம். சரீரம் மனம் புத்தி இவைகளின் வளர்ச்சிக்கும் திண்மைக்கும் வகை செய்யும் சிகித்ஸைப்பகுதி என்ற பொருளி லேயே ரஸாயனம் என்ற சொல் ஆயுர்வேதத்தில் வழக்கி லுள்ளது. ஆயுர்வேதத்தில் கூறப்பட்டுள்ள ரஸாயன முறை களில் சில இன்றுள்ள சூழ்நிலையில் நடத்த முடியாதவை. சில எளிதில் நடத்தக் கூடியவையே. இவ்விரண்டு வகைகளையும் முடிந்தவரையில் விளக்கத்துடன் அடுத்த இதழிலிருந்து தொகுத்துத்தர விரும்பியுள்ளோம். இந்நாளில் செய்ய முடியாத முறைகளைச் சொல்லிப் பயன் என்ன என்று கேள்வி எழலாம். நம் தேசம் பண்பாட்டிலும் வாழ்க்கை முறைகளிலும் பின்பற்றிய முறைகளைப் பற்றியும் மக்களின் அக்காலத்திய மனப்பான்மை யைப்பற்றியும் அறிந்துகொள்ள இவ்விளக்கங்கள் உதவக்கூடும். மேலும் அந்த சிறந்த நிலையைத் திரும்பப்பெறும் வழியைப்பற்றி ஓரிரு வாசகர்களுக்கேனும் யோசிக்கத் தோன்றினாலும் அதுவே பெரும் பயன் என்று எமது கருத்து.

———

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street Tiruchirapalli-2.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

குரோதி
ஆனி
மலர் – 2

ஜுன்
1964
இதழ் – 6



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—o—

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள்.

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆ ரோ க் கி ய ம்

கலியுகம் 5066
குரோதி - ஆனி
மலர் 2.



1964
ஜூன்
இதழ் 6.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.



உ

பிரார்த்தனை

रागादिरोगान्सततानुषक्तानशेषकायप्रसृतानशेषान् ।
औत्सुक्यमोहारतिदाञ्जघान योऽपूर्ववैद्याय नमोस्तु तस्मै ॥

ராகாதிரோகாந் ஸததாநுஷக்தாந்
அசேஷகாயப்ரஸ்ருதாநசேஷாந்.
ஔத்ஸுக்யமோஹாரதிதாந் ஜகாந
யோபூர்வவைத்யாய நமோஸ்து தஸ்மை.

உடலுடன் கூடவே பிறந்தும், ஆயுள் நாட்கள் முழுவதும் தொடர்ந்தும், உடல் முழுவதும் பரவி நின்றும், கிட்டாத விஷயத்தில் நப்பாசையால் ஏற்படும் இனம் தெரியாத வேதனை, கலக்கம், எதிலும் ஈடுபட முடியாதபடி நிலைகொள்ளாமை இவைகளைத் தந்தும் துன்புறுத்தும் காமம் க்ரோதம் முதலிய மனநோய்களையும் உடல் நோய்களையும் வேருடன் அழித்தருளிய அபூர்வ வைத்யனை பரமேச்வரனுக்கே எனது நமஸ்காரங்கள்.

— வாக்படர் (அஷ்டாங்கஹ்ருதயம்)

———

அமரர் நேரு

பாரதத்தாய் தான் பெற்ற தலைசிறந்த தனயர்களுள் மாணிக்கமாகத் திகழ்ந்த உத்தமரை இழந்த துக்கத்தில் கலங்கி நிற்கிருள். பாரத தேசம் சுதந்திரம் பெற நடந்த முயற்சிகளுக்கு முக்கிய வாரிசாக இயங்கித் தேசம் சுதந்திரம் பெற்ற பின்னும் தொடர்ந்து பதினேழு ஆண்டுகள் தன் அளவற்ற சக்தியைத் தாய் நாட்டின் சேவையிலேயே புகுத்திச் சுதந்திரத்தை நிலைக்க வைத்த அந்த அசாதாரணப் பேரறிவாளர் நம்மிடமிருந்து பிரியா விடை பெற்றுச் சென்றுவிட்டார். இந்திய மக்களிடம் அவர் கொண்டிருந்த அளப்பற்றநேசம், இந்தியமக்கள் அவரிடம் கொண்டிருந்த அன்புப்பிடிப்பு, இந்தியப் பண்பாட்டிடமும் சம்பிரதாயங்களிடமும் அவர் கொண்டிருந்த மதிப்பு, இந்திய மக்களிடம் அவரது எதிர்பார்வை இவைகளனைத்தையும் நினைவிற்கொள்ள அவரது அமரவாசகங்களே நமக்குத் துணை புரிகின்றன. அவைகளை நினைவிற்கொண்டு இந்தியனுக வாழ்வதே அவரது ஆத்மஜ்யோதிக்கு நாம் செய்யும் அஞ்சலியாகும்.

" நான் பல விதங்களில் பெருத்த ஆசைகள் கொண்டிருந்தவன். ஆனுல் இப்போது ஒரே ஓர் ஆசைதான் உள்ளது. வரப்போகும் ஆண்டுகளில் எனக்குள்ள எல்லா பலத்தையும் சக்தியையும் நவபாரத நிர்மாணத்திலேயே செலவிட வேண்டும்; வரப்போகும் காலத்தில் என்னைப் பற்றி யாரேனும் மதிப்பிட விரும்பினுல் அவர்கள் என்னைப் பற்றி இவ்வாறு கூறவேண்டுமென்று ஆசைப்படுகிறேன்: "இந்த மனிதர் தமது பூரண அறிவாலும் இதயத்தாலும் இந்தியாவை விரும்பினுர், இந்திய மக்களை விரும்பினுர். அவர்களும் அதற்கு பிரதியாக அவருக்கு எவ்வளவோ விட்டுக் கொடுத்தார்கள்; தங்களுடைய அன்பை அளவுக்கு மீறியும், மிகவும் தாராளமாக அவருக்கு அளித்தார்கள்."

" நான் பெற்றுள்ள பாரம்பரியச் செல்வம் என்ன? நான் எதற்கு வாரிசு? ஆயிரப் பதினுயிரம ஆண்டுகளாக மனிதகுலம் சாதித்தது செல்லாம் நான் வாரிசு இதனினும் விசேஷமாக இந்தியாவுக்கென ஒரு பாரம்பரியச் செல்வம உண்டு அது தனிப்பட்டது என்று சொல்வதும் சரியல்ல. ஏனெனில் எந்தப் பரம்பரைப் பண்பும் மனித இனம் முழுவதற்கும் பொதுவானது தான். ஆனுலும் சில பண்புகள் நம்மிடம் மட்டும் விசேஷமாகப் பொருந்தியுள்ளன. நம்முடைய சதையிலும் இரத்தத்திலும், எலும்பிலும் ஊறியுள்ளன. நாம் எதுவாக இருந்தோமோ, இருக்கிறோமோ, எப்படி ஆகப்போகிறோமோ, அப்படி நம்மை ஆக்குகின்றன. அவற்றுக்கு நான் வாரிசு."

———

வாசகர்களின் கடிதங்கள்

(1) வாசற்படியில் தலைவைத்துப் படுக்காதே

வாசற்படியில் தலைவைத்துப் படுக்காதே! காற்று சங்கை தோஷம் ஏற்படும் என்று வயதானவர்கள் கூறுகிறார்களே? இதன் உண்மை நிலை என்ன?

காற்று—சங்கை நடமாடுவது என்று பெரியோர்கள் குறிப்பிடுவது, காற்றுருவில் அலையும் பேய் முதலியவைகளோ, மற்ற கிராம ரக்ஷைக்காக உள்ள கருப்பு, பைரவர், ஐயனார் முதலிய கிராம தேவதைகளோ இரவு வேளைகளில் ஸஞ்சரிப்பதையே குறிக்கின்றது. இவர்கள் இரவு வேளைகளில் ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்குச் செல்வதை உணர்பவர்கள் உண்டு. கிராமங்களிலோ நகரங்களிலோ இவர்கள் நடமாடுமிடத்தில் புதிய கட்டிடங்கள் எழும்பி அவர்களது நடமாட்டத்திற்குத் தடை ஏற்பட்டு அதனால் நோயுற்றவர்களும் மனநோயால் வாடுபவர்களும் உண்டு என்று நம்புபவர்களும் உண்டு. இந்த நம்பிக்கை மூட நம்பிக்கை என்றோ கற்பனை என்றோ தள்ளத்தக்கதல்ல. இத்தகைய கருத்துக்கள் மாந்திரீகர்களின் பிழைப்பிற்காக ஏற்பட்டவை என்று கூறுவதும் தவறு. காற்று நடமாட்டம் என்ற சொற்றொடர் காற்றுருவில் நடமாடும் சில துர்தேவதை, நல்ல தேவதை, பேய் முதலியவைகளைக் குறிப்பிடும். இவர்கள் செல்லும் பாதையில் நாம் படுத்திருந்தால் அவர்களது பீடை நமக்கும் ஏற்படலாம் என்றொரு எண்ணமே இதற்கு அடிப்படை. காற்றுருவிலே செல்பவர்களுக்கு வாசற்படி வழியே நுழைந்து செல்வதுதான் இயற்கையான வழி. இந்தக் காற்று நடமாட்டத்தை நம்புபவர்களும் நம்பாதவர்களும் மற்றொரு காற்று நடமாட்டத்தை உத்தேசித்தும் வாசற்படியில் தலைவைத்துப் படுக்கக்கூடாது.

பொதுவாகத் திறந்த வெளியிலுள்ள குளிர்ந்த காற்று வீட்டினுள் வாசற்படி ஜன்னல் முதலியவைகளின் வழியேதான் உள் செல்லுகிறது. இந்த காற்றடி காலங்களில் காற்று சற்று அதிக வேகத்துடனேயே உள்ளே நுழையும். அவ்விதம் குளிர்ந்த காற்று உள்ளே நுழையும் பாதைகளிலே தலைவைத்துப் படுக்கும் போது தலைமேல் குளிர்ந்த காற்றுபட்டு தூக்கம் சீக்கிரமாக வரும். அதை ஒட்டியே பலர் வாசற்படிக்கு நேரே தலைவைத்துப் படுப்பர். தூக்கம் வரும்வரை இவ்விதம் படுத்துவிட்டுப் பிறகு ஒதுங்கிப் படுப்பவரும் உண்டு. வெகுநேரம் இவ்விதம் காற்று வீசுமிடத்தில் தலைவைத்துப் படுப்பவர்கள் அதிகமாகக் கனவு காண்பார்கள்.

கனவுகளும் குழப்பம் சண்டை முதலியவைகளுடனேயே காணும். மேல் மண்டைப் பக்கமும் பின் மண்டைப் பக்கமும் குளிர்ந்த காற்றினால் சில்லிடும்போது உள்ளே உள்ள நரம்பு மண்டலங்கள் தளர்ந்து உணர்விழப்பதால் தூக்கம் சீக்கிரமாக வருகிறது. அதே தளர்ச்சியும் உணர்விழத்தலும் கனவுக்கும் காரணமாகின்றன. திடுக்கிடும் கனவுகள் அயர்ந்த தூக்கத்தைத் தடை செய்பவை. இவ்விதம் கனவு காண்பவர்களுக்கு மறுநாள் காலையில் விழித்தெழும்போது உடல் அயர்வு நீங்காது. உற்சாகம் இருக்காது. இந்நிலை மின் விசிறிகளின்கீழ் படுக்கும்போதும் ஏற்படும். தலைப் பக்கத்திலும் முகத்தின் பேரிலும் நேரிடையாகக் காற்று வீசும்படி இவ்விசிறிகளை அமைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. இவ்விதம் காற்று நேரிடையாக அடிக்கும் இடங்களில் படுக்க நேர்ந்தாலும், காதுகளையும், பின் மண்டையையும், முன் மண்டையையும் துணியால் போர்த்திக் கட்டிக்கொண்டு படுப்பதே நல்லது. பொதுவாக காற்றோட்டம் உள்ள அறைகளில் படுப்பதுதான் நல்லதெனினும், அந்த காற்றோட்டம் உடல்மேல் நேரிடையாகப் படும்படி படுப்பது உசிதமல்ல என்பதையே இந்தப் பழக்கம் குறிப்பிடுகிறது.

சிலர் தலைக்கு உயரத்திற்கான தலையணை முதலியவைகளைக் கூட வைத்துக்கொள்ளாமல் வாயிற்படியிலேயே தலைவைத்துப் படுப்பர். ஒருவர் அவ்வாறு படுத்திருக்கும்போது மற்றவர் அவ் வாயிற்படியைத் தாண்டி உள் செல்வது தவறு. கால் தூசி முதலியவை அவர்கள்மேல் படும். மரியாதைக் குறைவாகவும் ஆகலாம். அதனாலும் வாயிற்படியில் தலைவைத்துப் படுப்பது உசிதமல்ல.

(2) நல்லெண்ணெய் தள்ளுபடி

வைத்யர்கள் மருந்து கொடுக்கும்போது நல்லெண்ணெய்யையும் கடுகையும் நீக்கும்படி கூறுகின்றனர். நல்லெண்ணெய்க்குப் பதிலாக நெய் சேர்த்துக் கொள்ளச் சொல்லுகின்றனர். நல்லெண்ணெய் அதிகமாக தாளிதம் முதலியவைகளுக்குப் பயன்படுகின்றது. எண்ணெய்ப்பொருளே கூடாது என்று கூறுவதற்குப் பதிலாக அவ்விதம் கூறுகின்றனரா? அல்லது நல்லெண்ணெய்யில் ஏதேனும் விசேஷக் கெடுதல் உண்டா? நெய் எதனால் நல்லது?

பல நோய் நிலைகளில் ஜீர்ண உறுப்புகள் பலவீனப்பட்டிருந்தாலும், ஜீர்ண வேலை தடைப்பட்டிருந்தாலும், சரியே நடைபெறாதிருந்தாலும் எண்ணெய்ப்பொருள் அனைத்தையும் தவிர்க்கச் சொல்வது உண்டு இத்தகைய நிலைகளில்கூட, தாவரக்கொழுப்பு வகைகளில் சிற்றாமணக்கெண்ணெய்க்கும் பிராணிக் கொழுப்பு

ஆரோக்கிய ஸாதனங்கள்

—:(டாக்டர் வீ. நாராயணஸ்வாமி, சென்னை.):—

15. வேகங்கள் (முன் இதழ் தொடர்ச்சி)

கொட்டாவியைத் தடுத்தல் - கொட்டாவியும் ஒரு வேகம். மனிதன் சுறுசுறுப்பாக இல்லாமல், மனத்தில் சோர்வுடனும் தேகத்தில் சோம்பலுடனும் இருக்கும் சமயத்தில் கொட்டாவி உண்டாகிறது. சோம்பல் இருக்கும்போது ரத்த ஓட்டம் குறைகிறது. அங்கங்களுக்குப் போதுமான பிராணவாயு கிடைக்காததால் சுறுசுறுப்பு குறைந்து சோர்வு உண்டாகிறது. அப்போது சோர்வு நீங்கி சுறுசுறுப்பு உண்டாக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படுவதால், பிராணவாயு அதிகம் தேவைப்படுகிறது. இயற்கையாக நாசியின் துவாரங்கள் வழியே உட்செல்லும் பிராணவாயு அப்போது போதுமானதாக இல்லை. ஆகவே வாயாலும் பிராணவாயுவை உள்ளிழுத்து வெளியிட வேண்டியிருக்கிறது. ஆகவே பிராணவாயுவின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்கே இந்தக் கொட்டாவி ஏற்படுகிறது.

கொட்டாவியைத் தடுத்தால் தலைவலி, கண் காது மூக்கு முதலிய இந்திரியங்களின் பலக்குறைவு, மென்னியில் பிடிப்பு, முகத்தின் ஒரு பாகமே வாயுவினால் இழுக்கப்பட்டு கோணலாகி அப்பாகம் உணர்விழந்து போதல், (அர்த்திதம்) முதலிய முக நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. ஆகவே கொட்டாவியைத் தடை செய்யக்கூடாது அவ்விதம் தடை செய்து நோய்கள் ஏற்பட்டால், மார்பு, கழுத்து, முகம் முதலிய அவயவங்களை நன்கு இதமளிக்கும் வகையில் தடவிவிட்டும், வாதநோய்களைப் போக்க வல்ல தான்வந்தர தைலம் முதலியவைகளைத் தடவி ஒத்தடம் கொடுத்தும், சூடான நெய்ப்புள்ள இனிப்பான பானங்களைப் பருகியும் அந்த வாதவேகத்தைச் சமனப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

கண்ணீரைத் தடுத்தல் - கண்களின் இரப்பைகளில் மிகவும் நுண்ணிய பல கண்ணீர் சுரப்பிகள் அமைந்துள்ளன. கண்களின் பாதுகாப்பிற்காகவும் கண்களின் அசைவிற்கு இதமாக இருக்கவும் இச்சுரப்பிகளிலிருந்து எப்போதும் நீர் கசிந்து கொண்டே இருக்கிறது. கண்களில் தூசி முதலியவை விழுந்தால் அவைகளை உடன் அகற்ற அப்போது இது அதிகமாகக் கசிகிறது. துக்கமோ ஆனந்தமோ அதிகமாகும்போது இது

அதிகமாகப்பெருகுகிறது. இப்படி அதிகமாகப் பெருகும் கண்ணீர், கண்களின் இரப்பையில் தங்கி வெளியே சிந்தியும் மூக்கினருகிலுள்ள துவாரங்கள் வழியே மூக்கினுள் சென்றும் வெளியாகிறது. ஆகக் கண்களை நேரிடையே பாதிக்கும் தூசி முதலியவைகளும், மனத்தைப்பாதிக்கும் ஆநந்தமும் துக்கமும் கண்ணீரை வரவழைக்கின்றன. தூசி முதலியவைகள் படுவதால் ஏற்படும் கண்ணீரைத் தடுக்க முடியாது. ஆனந்தமும் துக்கமும் காரணமாக ஏற்படும் கண்ணீரைத் தடுக்க முடியலாம்.

மனத்தினுள் சோக மிருந்தாலும் சந்தோஷம் இருந்தாலும் அதை வெளிப்படையாகக் காட்டிக்கொள்ளக்கூடாது என்ற மனோபாவத்தால் கண்ணீரை அடக்குவது உண்டு. சந்தோஷமோ துக்கமோ ஏற்படும்போது அவை மனத்தை பாதிக்காத உயர்ந்த நிலையிலிருப்பது வேறு. ஆனால் அவை மனத்தைப் பாதிக்கும்போது மனத்தின் துர்ப்பலம் வெளிப்படையாகத் தெரியாதிருக்க மறைக்கும் நிலை வேறு. இந்த இரண்டாவது நிலையில் கண்ணீரை அடக்குவது நோய்களுக்குக் காரணமாகிறது. அவ்விதம் கண்ணீரை அடக்குவதால், பீனசம் என்ற விடாத மூக்குச்சளி, கண்ணிரப்பை - சுரப்பி நோய்கள், தலை நோய், மனோவேகத்தை அடக்குவதால் ஹிருத்ய நோய், கழுத்துப்பிடிப்பு, ருசியின்மை, தலைசுற்றுதல் முதலியவை ஏற்படுகின்றன.

நாகரிகம், முற்போக்கு என்ற அசட்டு எண்ணத்திற்கு அடிமைப்பட்டு சில மனோபாவங்களை நாம் வெளிக்காட்டாமல், மனத்திற்குள்ளேயே குமையும்படி விட்டு மேலே மூடிவிடுகிறோம். அப்படிச் செய்வதால் நமது தேக சுகம் பாதிக்கப்படுகிறது. தற்காலத்தில் பெருவாரியாக மக்களுக்கு ரத்த அமுக்கம் அதிகமாகி ரத்தக்கொதிப்பு ஏற்படுகின்றது ஹிருதய அடைப்பு ஏற்படுகின்றது. இவையெல்லாம் இயற்கையான வேகங்களைத் தடை செய்வதால் ஏற்படுகின்றன. அதனால் இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் இயற்கை வேகங்களை அடக்காமல் அவைகளின் போக்கிலேயே விடுவது நல்லது.

கண்ணீரைத்தடுத்து முன் கூறிய நோய்கள் ஏற்பட்டால், நல்ல அமைதியுடன் தூங்குவது, மனதிற்கு இன்பமான கதைகளைக் கேட்பது, மனதிற்கு அமைதி தரும் மருந்துகளை ஸேவிப்பது நல்ல சிகித்ஸையாகும்.

வாந்தியைத் தடுத்தல் - வாந்தி எடுக்கும் பக்ஷத்தில் அந்த வேகத்தை அடக்கக்கூடாது. தேக நிலைக்கு ஒவ்வாத உணவை

உட்கொண்டாலும், மனதிற்கு இதமற்ற சூழ்நிலையில் ஆகாரத்தை உட்கொண்டாலும் வாந்தி ஏற்படலாம். அதைத் தடுத்தால் வாந்தி எடுக்கக் காரணமாயிருந்த தோஷம் உடல் முழுவதும் பரவி காணுக்கடி போன்ற தோல் நோய்களை ஏற்படுத்தலாம். கண்ணோய், ஜ்வரம், இருமல், இழுப்பு, படபடப்பு, வீக்கம் முதலியவைகளை உண்டாக்கும்.

வாந்தியைத்தடுத்து மேற்சொன்ன நோய்கள் வரும் பக்ஷத்தில் துவர்ப்புள்ள திரவத்தால் வாய் கொப்புளிக்க வேண்டும். அடக்கிய வாந்தியைத் தூண்டி மீண்டும் எடுக்க வேண்டும். சூடான ஜலத்தில் உப்பைப் போட்டு வயிறு நிறையச் சாப்பிடத் தானே உமட்டல் ஏற்பட்டு வாந்தி எடுக்கும் அப்படி வரா விட்டால் தொண்டையில் விரல் விட்டு வாந்தி எடுக்கலாம். வயிற்றில் தங்கிஇருக்கும் ஆகாரத்தை ஜீர்ணிக்கத்தக்கபடி தேகப்பயிற்சி செய்யவேண்டும். உடல் நிலையையொட்டி கடுக்காய் கஷாயம், சூரத்து நிலாவாரை கஷாயம் முதலிய எண்ணெய்ப்பசையற்ற மலமிளக்கிகளைக்கொண்டு மலத்தை இளக்கி வெளியாக்க வேண்டும். மிளகு ஜீரகம் முதலியவற்றைப் போட்டுக் காய்ச்சிய எண்ணெய்யை உடலில் பூசிக் குளிக்கலாம்.

சுக்கிலம் வெளியாவதைத் தடுத்தல் - சுக்கிலாசயத்திலேயே எப்போதும் தேங்கி நிற்கும் சுக்கிலம் இனச்சேர்க்கை உணர்ச்சிகளால் கிளப்பப்பட்டு வெளியாகிறது. இவ்விதம் வெளிக் கிளம்பிய சுக்கிலத்தை வெளியேருமல் தடை செய்வது தவறு. காம உணர்ச்சிகளை எதிர்பாராத வகையில் அடக்க நேரிடும் போது இந்தத் தவறு நிகழ்கிறது. நழுவ இருக்கும் சுக்கிலத்தைத் தடை செய்வதால் அது வழியிலே தங்கி அண்டகோசங்களில் வீக்கம், வேதனை, ஜ்வரம், ஹிருதய வேதனை, மூத்திர அடைப்பு, மூத்திரக்கல் உண்டாதல், தேகவன்மை குறைதல், நபும்சகத் தன்மை இவைகளை உண்டாக்கும். அப்போது நன்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதும் உத்தரவஸ்தி செய்து மூத்திரத்துவாரத்திலும் சுக்லம் வெளியாகும் பாதைகளிலும் ஏற்படும் அடைப்புகளைப் போக்கிக்கொள்வதும். சூடான தண்ணீர் நிரம்பியுள்ள தொட்டிகளில் இடுப்பளவு நனையும்படி உட்கார்ந்து கொள்வதும் நல்லது.

———

சமநோக்கைப்பெற: *வாழ்க்கையில் வெற்றியும் வரும், தோல்வியும் நேரும். வெற்றி வரும்போது அதுதான் வழக்கம் என்பதுபோல நடந்துகொள். பெருமிதம் கொள்ளாதே. தோல்வி நேரும்போது வெற்றி கண்டே வருவதால் கசப்பு ஏற்பட்டு மாற்றுக்காக அதை நீயே வரவழைத்துக்கொண்டதுபோல் நட, வருந்தாதே.*

குழந்தை வைத்தியம்

மஞ்சள் காமாலை

[வைத்திய விசாரதை T. S. ஜனக குமாரி]

நம் உடலிலேயே அதி சிக்கலான உறுப்புக்களில் ஒன்று ஈரல். பித்த நீர் உற்பத்தி உள்பட பல வேலைகளைச் செய்கிறது அது இந்தப் பித்தநீர் வெளியாவதில் கோளாறு கண்டால் தான் காமாலையாகப் பிரதிபலிக்கிறது. ஈரலிலிருந்து சீரண கோசத்திற்குப் பித்தநீர் வருவது குறைந்து அல்லது தடைப் பட்டுப் போவதால் அது சரீரம் முழுவதும் பரவிவிடுகிறது. பித்த நீர் இவ்விதம் தடைப்பட்டு வழி தவறிப்போய்விடுமானால் மலம் வெளுப்பாகவும், எள்ளுப் புண்ணாக்கைப்போலவும் திரிதிரியாகவும் இருக்கும். சரீரத்தில் பரவிய பித்தத்தால் கண் மஞ்சளாய்விடும். சிறுநீர் மஞ்சளாய்விடும் ஏன், சரீரம் முழுவதுமே மஞ்சளாகி விடலாம். வாயின் உட்புறம், நாக்கு, நாக்கின் அடிப்புறம் யாவும் மஞ்சளாகிவிடும். இக்குறிகளைக் கண்டதும் காமாலை கண்டிருக் கிறதே-நன்ருகக் கவனியுங்கள் என்று வயதானவர்கள் கூறுவார் கள். காமாலை கண்ட குழந்தையின் சிறுநீரில் சிறிது சாதத்தை யிட்டுப் பாருங்கள். அது மஞ்சளாகிவிடும் நூற்றுக்கு எண்பது குழந்தைகளுக்கு இதில் மலபந்தமும் கடுமையாக இருக்கும்.

பல வகைகள் :—காமாலையிலே அசீரண காமாலை, சுரப்புக் காணும் ஊது காமாலை காங்கையால் பசியற்று வரண்டுபோகும் வரள் காமாலை என பலவித வகைகளும் உண்டு.

சிலசமயம், குழந்தையின் சரீரம் மஞ்சள் நிறமாயிராது. சிறுநீரும் பார்ப்பதற்கு அவ்வளவு மஞ்சளாகயிராது, ஆனல் சாதப் பருக்கைகளை யிட்டுப்பார்த்தால் மஞ்சளாகிவிடும். இதுவும் காமாலையின் ஒரு நிலையே.

மஞ்சள் பொருள் :—பித்த நீரிலுள்ள பொருள்களில் மிக முக்கியமானவை பித்த உப்புகளே. கொழுப்புகளை சீரணிக்க இவை உதவுகின்றன. இனம் புரியாத மற்றும் பல பொருள் களும் அதில் உள்ளன பித்த நீருக்கு நிறமளிக்கும் மஞ்சள் பொருளும் அதில் ஒன்று. இது ஒரு கழிவுப் பொருளே. ரத்த அணுக்கள் சிதைக்கப்பட்டபின் மிஞ்சுவதாகும் அது. காமாலை கண்டதும் அதை அறிந்துகொள்ள மிகவும் உதவுகிறது இந்த

மஞ்சள் பொருள்தான்! கண்களிலோ, உடலிலோ, சிறுநீரிலோ மஞ்சள் நிறம் காண வைத்து "உனக்கு காமாலே வந்திருக்கிறது! உடனே கவனித்துக்கொள்" என்று எச்சரிக்கை செய்கிறது.

முக்கிய காரணம்:—குழந்தைகளுக்கு காமாலே வருவதற்கு முக்கிய காரணம் ஜீரணசக்திக் குறைவுதான். கடலே எண்ணெயிற் செய்த பட்சணங்கள் - நிலக்கடலே முதலியவற்றைச் சாப்பிடுவது தான்! சரிவர சீரணிக்கும் திறமையற்றதாக ஈரல் கேடுற்று காமாலே உண்டாகிறது. ஆரம்பநிலேயில் சிறிது சுரமும் இருக்கும். சில குழந்தைகளுக்குச் சீரணமாகாமல் வயிற்றுப்போக்கு பல முறைகள் உண்டாகும். தொடர்ந்து காமாலே உண்டாகும்.

ஈரல், குலேக் கட்டி முற்றிப்போன நிலேயிலே காமாலே உண்டாகும்.

அபத்ய ஆகாரம் கடுமையான மலபந்தம் முதலியவற்ருல் ஏற்படும் காமாலே நோய்க்கு முதல் சிகிச்சையாக, சூட்டைக் கிளப்பி விடாததாயும், சுகபேதி உண்டாகக் கூடியதாயும் மருந்து கொடுக்க வேண்டும்.

திராட்சைப் பழத்தைக் (25 பழம்) கஷாயமிட்டு சிவதைவேரின் மேலேயுள்ள பட்டையின் சூர்ணம் நான்கு சிட்டிகை சேர்த்துக் கொடுத்தால் சுகமாக மலமாகி வெளியாகும். சூட்டைக் கிளப்பி விடாது

மணத்தக்காளி இலேயின் ரசத்தில் அரைக் கரண்டிமுதல் ஒரு கரண்டி கொடுத்தாலும் மலமிளகி வெளியாகும்.

கரிசலாங்கண்ணி இலேகளைக் கொண்டுவந்து கசக்கிச் சாற்றை வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு சிறு கரண்டிவீதம் காலேயும், மாலேயும் சாப்பிடலாம். உடனே குணமாகும்.

கல்யாணப் பூசணிக் காயின் மேல் ஓட்டையும், உள்பஞ்சை யும் நீக்கி இடையிலுள்ள பாகத்தைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நன்ருக வேகவைத்து பிழிந்த ரசத்தில் அரை அவுன்ஸ் எடுத்துச் சீனுக்கற்கண்டு பொடியிட்டுக் கலந்து குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். சிறுநீர் தாராளமாகப் போகும். காமாலேயும் நீங்கும்.

கீழா நெல்லியையும், சீரகத்தையும் வெண்ணெய் போல அம்மியிலே அரைத்துச் சுண்டைக்காய் அளவு வெள்ளாட்டுப் பாலுடன் கொடுக்க உடனே குணமாகும்.

கடுகுரோகணி என்ற கடைச்சரக்கை வாங்கிவந்து நன்ருகப் பொடி செய்து மெல்லிய துணியில் சலித்துச் சீசாவில் பத்திரப் படுத்தி வைத்துக்கொண்டு அவ்வப்போது ½ டீஸ்பூன் அளவு

கொதித்த தண்ணீரிலிட்டுக் கஷாயமாக்கி ஒரு சங்குவீதம் தினசரி இரண்டுவேளை கொடுக்க நன்ருக மலம் கழியும். மலத்தில் மஞ்சள் நிறம் வந்திடும்போது மற்றுமுள்ள இடங்களிலுள்ள மஞ்சள் நிறம் மாறிவிடும்.

பெரியவர்களுக்கு உண்டாகும் மஞ்சள் காமாலைக்கு சங்கன் வேர்ப்பட்டை 4 கிராம், அதிமதுரம், வெங்காயம் 16 கிராம், சீரகம் 4 கிராம் வாங்கிவந்து கல்மண் நீக்கி சுத்தம்செய்து, அம்மியில் நன்ருக அரைத்துப் பசுந்தயிரில் அல்லது எருமைத் தயிரில் கலக்கி உண்ணவும். மூன்று நாட்கள் அதிகாலையில் மட்டும் உண்ண ஆச்சரியப்படும்படி மஞ்சட் காமாலை நோய் நீங்கும் இச்சாபத்தியம்.

கவனியுங்கள் :—குழந்தைகளுக்குக் கண்டபடி கடைகளில் விற்கப்படும் கடலெண்ணெய் பட்சணங்களை வாங்கிக் கொடுக்காதீர்கள். வீட்டிலே விசேடமாகக் கொண்டாடப்படும் கோகுலாஷ்டமி, விநாயகர் சதுர்த்தி பண்டிகைகளில் செய்யும் வெல்லச் சீடை, உப்புச் சீடை, முறுக்கு, கொழுக்கட்டை வகைகளை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்காதீர்கள். சீரணிக்க முடியாமல் கஷ்டப்படும். கடுமையான மலபந்தம் உண்டாகும். பிறகு காமாலை முதலிய பல நோய்களுண்டாகும். தாய்மார்கள் இது விஷயத்தை மிகவும் கவனிக்கவேண்டியது அவசியமாகும்.

———

ஆற்றில் புதுநீர் வருகை: *கோடையின் தாபம் தணிய மேல் காற்று கிளம்பிவிட்டது. ஆறுகளிலும் குளங்களிலும் புதிய நீர் வரும்போது முதல் 18 நாட்களுக்கு அந்த ஜலத்தை முன்னோர்கள் உபயோகிக்கமாட்டார்கள். நதி தேவதைக்குத் தீட்டெனச் சொல்வார்கள். அந்த ஜலம் அசுத்தமானது, உபயோகிக்கத்தக்கதல்ல என்று கருத்து. புதிய நீர் பெருக்கு வேகமாக வரும்போது வழியிலுள்ள மண்ணையும் அழுக்கையும் கரைத்துக் கலந்துகொண்டுவரும். அந்த மண்ணும் அழுக்கும் கீழே படிந்து ஜலம் தெளிய ஒரு மாதகாலம் ஆகும். இவ்விதம் மண் கலந்த — கனத்த — தெளியாத ஜலம் மிகவும் குளிர்ச்சியாக இருக்கும், லேசில் ஜீரணமாகாது. இந்த ஜலத்தில் குளித்தாலும், பருகினாலும் உடல் கனம், அசதி, தோல்வரட்சி, அரிப்பு, குளிர் ஜ்வரம், விஷ ஜ்வரம், சீதபேதி, வயிற்றுக்கடுப்பு, வயிற்றுவலி, காலரா முதலியவைகள் ஏற்படும். அந்த ஜலத்தைத்தான் சாப்பிடவேண்டிய தான நிர்ப்பந்தம் இருந்தாலும் நன்கு தெளியவைத்துக் காய்ச்சிச் சூடாகவேதான் உபயோகிக்கவேண்டும். ஆற்றோரத்திலும் குளத்தோரத்திலும் உள்ள கிணறுகளிலுள்ள ஜலத்திற்கும் இந்த தோஷம் உண்டு. ஆகவே இந்த காலத்தில் ஜலத்தைப் பொதுவாகக் காய்ச்சியே உபயோகிப்பது நல்லது.*

ரஸாயன சிகித்ஸை (2)

ரஸாயனம் - பதவிளக்கம்

ரஸாயனம் என்ற சொல்லிற்கு கெமிஸ்டிரி என்று தவருன பொருள் இன்றைய வழக்கில் எப்படியோ ஏற்பட்டிருப்பினும், ஆயுர்வேதமும் பழைய ஸகல ஸாஹித்யங்களும் பிரயோகம் செய்திருக்கும் பொருளில்தான் இங்கு ரஸாயன பதத்தை நாம் உபயோகிக்கின்ருேம்.

"लाभोपायो हि शस्तानां रसादीनां रसायनम्"

என்று ரஸாயன பதத்திற்கு ஆயுர்வேதம் நிர்வசனம்—பதவுரை வகுத்துக் கொடுத்துள்ளது. ரஸம் ரக்தம் மாம்ஸம் மேதஸ் அஸ்தி மஜ்ஜா சுக்கிரம் என்ற ஏழு தாதுக்கள் தேகத்தில் மூலப் பொருள்களாக அமைந்துள்ளன. உடலினுடையவும் உள்ளத்தி னுடையவும் அகிலமான அலுவல்களும் இந்த ஏழு தாதுக்களின் சக்திகளால்தான் நடக்கின்றன இந்த தாதுக்களின் தூய்மை யும் வன்மையும் விசேஷமாய் எதனுல் வளருகின்றனவோ அதற்கு ரஸாயனம் எனப்பெயர்.

ஆகவே, ஆஹாரமாகட்டும், ஆசாரம் (ஒழுக்கம்) ஆகட்டும், ஔஷதமாகட்டும் எவையெல்லாம் நோயற்ற ஸ்வஸ்தர்களின் தாதுக்களுடைய தூய்மை - வன்மைகளே வளர்க்கின்றனவோ அவை ரஸாயனங்கள்.

ரோக ஹரங்கள் என்றும் ஊர்ஜஸ்கரங்கள் என்றும் திரவியங் களே இருவகையாகப் பிரித்தனர். வியாதிகளேக் கண்டிக்கும் நிலவேம்பு போன்ற திரவியங்கள் முதல் பிரிவைச் சேர்ந்தவை. இவைகள் மருந்துச் சரக்குகள் ஔஷதங்கள் எனப்படும். ஊர்ஜஸ் என்ற சிறப்புற்ற வன்மை வளங்களேத் தரும் நெல்லிக் கனி போன்ற சரக்குகள் இரண்டாம் பிரிவிற்பட்டவை. ஊர்ஜஸ் கரங்களான சரக்குகள் ரஸாதி தாதுக்களில் ஊர்ஜஸ்ஸை— வனப்பையும் வளத்தையும் செய்வதால் இவைகள் ரஸாயனங் கள். பலசரக்குகளில் ரோகஹர சக்தி ரஸாயன சக்தி இரண்டு மிருக்கின்றன. இயற்கைத்தாய் இரண்டு சக்தியும் ஒருங்கே வாய்ந்த சரக்குகளேயே பெரும்பாலும் அருளியுள்ளாள். கடுக்காய் சுக்கு திப்பிலி சேங்கொட்டை முதலிய பலசரக்குகள் மருந்துக ளாயும் ரஸாயனங்களாயுமுள்ளவை,

சிவதாஸ ஸேனர் ஆயுர்வேத நூல்களின் பழைய வியாக்கியான கர்த்தாக்களில் ஒருவர். இவர் ரஸாயன சப்தத்திற்கு மேற்கூறியபடி விளக்கம் முதலில் செய்துவிட்டு, மேலும் ஒரு சமத்காரம் செய்கிறார், "रसादिभिः बलवीर्यायुषां प्राप्तिः" ஔஷதிகளுடைய ரஸம் வீர்யம் விபாகம் பிரபாவம் இவைகளால் தேகத்தில் பலம் வீர்யம் ஆயுஸ்ஸுக்களை அடைதல் ரஸாயனம் என்று. திரவியங்களின் ஒரு விசேஷ தத்துவத்தை விளக்கும் இவ்வுரையும் பொருத்தமுள்ளதே.

ரஸாயனத்தினால் பெறக்கூடிய பத்து விதப் பயன்கள்

दीर्घमायुः स्मृतिं मेधां आरोग्यं तरुणं वयः।
प्रभावर्णस्वरौदार्यं देहेन्द्रियबलं परम्।
वाक् सिद्धिं वृषतां कान्तिं लभते ना रसायनात्॥

என்று ரஸாயன ஸேவையால் பெறக்கூடியவைகளைச் சரகர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

1. தீர்க்கமாயு – நீடுழி வாழ்வு.

2. ஸ்மிருதி – அதிக ஞாபகசக்தி அல்லது மறதியின்மை.

3. மேதா – மிகக் கடினமான விஷயங்கள், நுட்பமான நூல்கள் விஞ்ஞானங்களை எளிதில் அறியும் ஆற்றல்.

4. வாக்ஸித்தி – சொல்லின் பலிதம். அதாவது – இது இவ்விதம் நடைபெறும் என்று சொன்னால் அது அவ்விதமே நடக்கும்படியான ஸித்தி.

5. தேஹேந்திரிய பலோதய – சரீரம் அதிலுள்ள அங்கங்கள் புலன்கள் எல்லாவற்றுக்கும் சிறப்பான வலிவு உண்டாதல்.

6. ஸ்வரௌதார்யம் – உதாரமான கம்பீரமான கண்டத்வநி.

7. ப்ரபாவர்ணகாந்தய – மனோஹரமான தேககாந்தி நிறம் லாவண்யங்கள்.

8. தருணம் வய – மூப்பின்றி யௌவன வளத்துடன் நீண்ட காலம் வாழ்க்கை.

9. வ்ருஷதா – வீர்ய விருத்தி, ஸம்போக சக்தி, நற்சந்தானப் பிராப்தி.

10. ஆரோக்கியம் – உள்ளத்தையும் உடலையும் பிணிகள் தாக்காமல் காப்பாற்றும் நோயற்ற இன்ப நிலை.

சுருக்கத்தில்—தர்மம் அர்த்தம் காமம் மோக்ஷம் ஆகிய புருஷார்த்தங்களில் எதையும் உத்தம முறையில் சாதிக்க விரும்புவர்கட்கு ரஸாயனத்தை ஸேவித்தல் உயர்ந்த சாதனமாகும்.

ரஸாயனம் இருவிதம்

குடீப்ராவேசிகம் வாதாதபிகம் என்று. குடீப்பிராவேசிகம் என்ற முறையில் ரஸாயனம் செய்து கொள்ளுவதற்குப்பத்திய நியமங்கள் மிக அதிகம். பொருட் செலவும் ஜாஸ்தி. பணிவிடை புரியத் தேர்ந்த உதவியாளர்கள் தேவை. தனிமுறைப்படி அமைத்த கட்டிடங்களும் அவசியம். முக்கியமாய் இதரகார்யம் ஒன்றிலும் சிறிதும் ஈடுபடாமல் ரஸாயன ஸேவையில் மட்டும் மாஸங்கள் கணக்காய் பத்திய நியமங்களுடன் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். முறை தவறினுல் தேகத்திற்கு மிக்க கெடுதி விளையும். ஆதலால் இந்த குடிப்ராவேசிக ரஸாயன விதியை அநுஷ்டிக்கப் பெரும் வஸதிகளுடன் போதிய அவகாசமுமுள்ளவர்கட்குத் தான் ஸாத்தியம்.

வாதாதபிகம் என்ற ரஸாயனமுறை மிக ஸுலபமானது. குடீபிராவேசிக முறையில் போல் பத்தியநியமங்கள் எதுவும் இல்லாதது. அதிகபொருட் செலவில்லை. மழை வெய்யில் காற்றுப் பனிகளில் அலைந்துகொண்டும் ஸேவிக்கக்கூடியது. மனைவி மக்கள் குடும்பக்கவலைகள் பொருள் தேடும் பொறுப்புக்கார்யங்கள் முதலியவைகளில் ஈடுபட்டுக்கொண்டே நித்தியமாய் பிரயோகம் செய்யக்கூடிய முறையிது. பிரயோகத்தில் வழுக்கள் ஏற்படினும் தேகத்தில் தீங்கு ஒன்றும் வராது. ஆயுர்வேத கர்த்தாக்கள், உலகில் வசதியில் ஏற்றத்தாழ்வுகளின் இயல்புகளை உணர்ந்து வலியோர் மட்டுமின்றி எளியோர் அனைவரையும் கூட உய்விக்கக் கருணை கூர்ந்து, இலகுவாய் அநுஷ்டித்துப் பூர்ண பயன் தரத்தக்கதான ரஸாயன முறைகளையும் உலகினருக்கு அருளியுள்ளார்கள்.

இக்காலத்திய சூழ்நிலையில் குடீபிராவேசிக ரஸாயனத்தை அநுஷ்டித்தல் ஸாதாரணமாய் ஸாத்தியமில்லை. காலஞ்சென்ற பண்டித ஸ்ரீ மதன மோஹன மாளவியா அவர்கள் காசியில் குடீபிராவேசிக ரஸாயனத்தை அந்தியகாலத்தில் ஒருவாறு அநுஷ்டித்துப் பார்த்தார். ஆதலால் இக்காலத்தில் எல்லோராலும் எளிதில் உபயோகிக்க ஸாத்தியமான வாதாதபிக ரஸாயன முறைகளை ஸ்ரீவாக்படாசார்யர் தொகுத்துள்ள வரிசையில் முதலில் கூறுகிறோம்.

குறிப்பு: வாதாதபிக ரஸாயன விதியில் கட்டுப்பாடு ஒன்று மில்லாவிட்டாலும் குடீபிராவேசிக ரஸாயன விதியில் கண்டிப்பாய் அநுஷ்டிக்க வேண்டியவைகளில் சில பூர்வாங்கப் பொதுவிதிகளை மட்டும் வாதாதபிக ரஸயானத்தை ஸேவிப்பவரும் அநுஸரித்து வந்தால், ரஸாயனம் நல்ல பயன் தரக் கூடியதாகும்.

ரஸாயன ஸேவையில், முதல் பொதுவிதி உடலையும் உள்ளத்தையும் சுத்தம் செய்து கொள்ளுதல். அழுக்கான துணியில் சாயம் ஏருது அதுபோல. சுத்தம் செய்யப்படாத சரீரத்தில் ரஸாயனம் பயன்படாது. வெறுப்பு விருப்புகள் மனத்தின் அசுத்தங்கள். இவைகளை முடிந்தவரை விலக்கும் முயற்சியுடனுவது இருக்கவேண்டும். உடலின் உள் அசுத்தங்களில் பிரதானமானது மலச்சிக்கல். இதற்கு இடந்தராமல் கோஷ்டத்தை (குடலை) எப்பொழுதும் சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ரஸாயன ஸேவிகளுக்கு அன்ருடம் குடல் சுத்திக்கு உயர்ந்த

ஹரீதக்யாதி சூர்ணம்

கடுக்காய்தோல்	1	பங்கு	நெல்லிவற்றல்	1	பங்கு
இந்துப்பு (அஸல்)	1	,,	சுக்கு	1	,,
வசம்பு	1	,,	மஞ்சள்	1	,,
திப்பிலீ	1	,,	வாயு விளங்கம் —	1	,,

எட்டு சாமான்களையும் ஒன்ருய் வஸ்திர காலன சூர்ணம் செய்து வைத்துக்கொள்ளவும். ராத்திரி படுக்கும் பொழுது சுமார் 3 கிராம் வெல்லச்சர்க்கரையை 4 அவுன்ஸ் வெந்நீரில் கரைத்து அதில் இந்த சூர்ணத்தை 1–2 கிராம் அளவு போட்டுக் கலக்கிச் சாப்பிடவும் மறுநாள் வெடியற்காலை குடல் நன்கு சுத்தமாகும். தினசரி மலச்சிக்கலைப் போக்குவதில் சாலச்சிறந்தது அக்னி பலம் வளரும். ரஸாயன விதிக்கு மிகவும் அநுகூலமானது. எப்பொழுதும் நீடித்து உபயோகிக்கலாம்.

எந்த ஸாதாரணமான ரஸாயனத்தையும் தொடங்குவதற்கு முன்பு கோஷ்டசுத்திக்காக ஒருதரம் விரேசனம் பேதிக்குச் சாப்பிட வேண்டியது அவசியம். இங்கு சொல்லப்பட்டிருக்கும் ஹரீதக்யாதி சூர்ணம் நன்ருக விரேசனம்-பேதியைச் செய்யாது. செவ்வையாக நான்குதரம் பேதியாவதற்கு ஹரீதக்யாதி சூர்ணயோகத்தில், முதல் சரக்கு ஸாதாரண ஹரீதகீயை— கடுக்காயை எடுத்துவிட்டு அதற்குப் பதிலாக பிஞ்சுக் கடுக்காயைச் சேர்க்கவும். நெல்லிக்காய் வற்றல் முதலிய மற்ற ஏழு சரக்குக்களை வகைக்கு 10 கிராம் சேர்த்து, பிஞ்சுக்கடுக்காயை

மட்டும் 70 கிராம் சேர்க்கவும் பிஞ்சிக் கடுக்காய்களை மேலாகக் கொஞ்சம் ஆமணக்கெண்ணெய் தடவி இரும்புச் சட்டியில், கடுக்காய்கள் உப்பும் வரையில் வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு, பிறகு எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்துச் சூர்ணம் செய்து கொள்ளவும். 2-6 கிராம் வரையில் குடல் இயல்பிற்கு ஏற்ற வாறு உபயோகிக்கவும். மருந்தின் அளவிற்கு இருபங்கு வெல்லச்சர்க்கரையை வெந்நீரில் கரைத்து அதில் சூர்ணத் தைக் கலக்கிச் சாப்பிடவும். ஸுகமாய் விரேசனம் (பேதி) ஆகும். விரேசன மருந்துகள் பல இருப்பினும் ரஸாயன ஸேவிகளுக்கு மிக உகந்ததான பேதி மருந்து இது. பொதுவாய் எல்லோரும் உபயோகிக்கத்தக்கது.

மேற்கொண்டு ரஸாயனத்திரவியங்களுடைய பிரயோகங்களை அடுத்த இதழிலிருந்து தொடருவோம்.

———

நோய்களைப்பற்றி-ஜ்வரம்-7

ஜ்வரத்தில் மருந்துகள்

நோய்கள் ஏற்படாமல் சரீரத்தை ஸ்வஸ்தமாய் காப்பாற்று வதைப் போலவே, வந்த வியாதிகளை சிகித்ஸை செய்து போக்குவதற்கும் ஆஹார நியமமும் ஆசாரமும் அத்யாவசியம் என்று விளக்கி ஜ்வர வியாதியில் செய்யவேண்டிய ஓய்வு, படுக்கை ஸம்பந்தமான ஆசரணைகளையும் ஆஹார நியமங் களையும் உபகாரமான பலவிதக் கஞ்சி வகைகளையும் சென்ற இதழ்களில் கூறினோம்.

ஆஹார நியமமும் ஆசரணையும் ஒழுங்காய் அநுஷ்டிக்கப் படாவிடில், தனி ஔடதம், அது மிக உயர்தரமாயிருப்பினும், நோய்களைக் கண்டிக்க வல்லதாவதில்லை. இதுபோலவே, ஔடதமின்றி, தனியாக பத்தியமும் ஓய்வும் மட்டும் ஜ்வரங்களை முற்றிலும் போக்கமுடியாமல் ஆகின்றன. ஔடதப் பிரயோக மும் அநேக நிலைகளில் அத்யாவச்யமாகவே இருக்கிறது.

நோய்களுக்கேற்ற பத்தியமும் ஆசரணையும் பொதுஜனங் களுக்குப் பத்திரிகையில் வரைந்து விளக்குவதுபோல, மருந்து களையுடைய பிரயோகங்களை பத்திரிகைகளில் வரைவதுமூலம் விளக்க இயலாது. நோயாளியின் வயது. பிரகிருதி, நோயின் மூலகாரணங்கள் நிலைகள், வாயுபித்த கபதோஷங்களின் பல் வேறு மாறுதல்கள், மருந்தின் குணங்கள் அளவைகள் முதலிய பலபல பிரதான விஷயங்கள் ஜ்வரம் முதலிய முக்கிய வியாதிகளில் மருந்துப்பிரயோகம் செய்யும்பொழுது கவனிக்கவேண்டியிருக் கின்றன. ஆதலால் ஜ்வரம் வந்தால், வந்ததும் ஏற்கனவே சொல்லியபடிப் பத்திய உணவும் ஓய்வும் எடுத்துக்கொண்டு, அருகில் உள்ள தகுந்த வைத்தியரிடம் உடலைக்காட்டி அவரிட மிருந்து மருந்து வாங்கி சாப்பிடுவதுதான் யுக்தமாகும். தானாகவே மருந்துக்கடையிலிருந்து மருந்தை வாங்கிச் சாப் பிடுவது சரியான முறையில்லை.

தேகத்தின் புஷ்டி வீர்ய விருத்திக்குத் தேவையான ரஸாயன ஔஷதங்களைக் கூட அந்தந்த தேகநிலைக் கூற்றுக்கு ஏற்றவாறு வைத்தியர் பரீக்ஷித்து வைத்தியரே நேரில் கொடுக்கத்தக்க ரீதியில்தான் வைத்திய சாஸ்திரங்கள் போதிக்கின்றன. ஆனால் மருந்து சாப்பிடும் விஷயத்தில் இன்றைய கால நிலை மிகவும் மாறியிருக்கிறது. டாக்டர்கள் மருந்துகளைச் சீட்டில் எழுதிக்

கொடுத்துக் கடையில் மருந்து வாங்கிச் சாப்பிடும் வழக்கம் ஏற்பட்டதின் பலிதமாக நோயாளிகள் பிறகு டாக்டர்களைக் கலந்து கொள்ளாமலேயே டாக்டர்களே நேரில் கொடுக்கவேண்டிய மருந்துகளைக்கூட கடையில் தானாக வாங்கிச் சாப்பிடும் துர்பழக்கம் இப்பொழுது மிகுதியாய் பரவிவிட்டது. சில மருந்துகள் குணம் கொடுக்காவிடினும் கெடுதலைச் செய்யாது. பல மருந்துகள் உடனே கெடுதலை விளைவிக்கின்றன. தலைவலி, உடல்வலி, பெண்டுகளின் மாதவிடாய் வலி முதலிய வலிகளை நிறுத்தும் மாத்திரைகள், தூக்கம் தரும் மாத்திரைகள் ஜீரண மாத்திரைகள் இவைகளை டாக்டர்களைக் கலக்காமலேயே நிரந்தரமாய் தொடர்ந்து தானாகச் சாப்பிடும் பழக்கம் வந்துள்ளது. இதனால் ஏற்படும் கடுமையான நோய்கள் பல கண்கூடு. மலச்சிக்கலால் அல்லது நரம்புத் தளர்ச்சியாலான தலைவலி உடல்வலியை நிறுத்த தினசரி ஆஸ்பிரின் வகுப்பைச்சேர்ந்த வலிநிறுத்தும் மாத்திரையைச் சாப்பிட்டால் உடனே வலி நிற்கலாம். ஆனால் பின்பு உபத்திரவம் மிகக் கெடுதலாகும். பிறந்ததிலிருந்து குழந்தைகளுக்கு வைடமின் டிராப்ஸ்களை நாகரீக மாதர்கள் தாங்களே வாங்கிக்கொடுப்பது இன்று நாகரீக குழந்தை வளர்ப்பு முறை. வைப்புச்சரக்கு வைடமின்களின் (Synthetic Vitam n) அதிக உபயோகத்தினல் பல கெடுதிகள் குழந்தைகளுக்கு விளைகின்றன என்று புதிய விஞ்ஞான வைத்தியர்களின் தீர்மானம். ஆயினும் செயற்கை வைடமின்களின் பிரயோகம் நாளுக்கு நாள் பெருகுகிறது. இத்துர்பழக்கத்தை விவேகிகள் நிறுத்தவேண்டும்.

ஆதலால் நோய்களின் சிகித்ஸையில் நோய்விளக்கம் பத்தியம் ஆசரணைகளைமட்டுமே ஆரோக்கியம் பத்திரிகை எப்பொழுதும் எடுத்துச் சொல்லும். பிரதி நோயாளிக்கு வேறுபடும் நிலைகளைக் கவனித்துப் பிரயோகிக்கவேண்டியதான மருந்துகளை விவரித்துச் சொல்ல விரும்புகிறதில்லை.

ஆதலால் முற்றிலும் நிரபாயமான, நல்ல உபயோகமுள்ள, ஜ்வர மருந்துகள் சிலதுகளைக் கூறுகிறோம். இது வைத்தியர்கள் அருகிலில்லாததால் பார்க்கமுடியாத ஸந்தர்ப்பங்களில் தக்க உபயோகமாகும்.

வெளிப்பிரயோகங்கள்

ஜ்வர ஸந்தாபம் குறைய வெளிப்பிரயோகம்—ஜ்வரத்தில் அதிக அளவு 104° 105° F மேல் அதிக உஷ்ணத்தை அதிகநேரம் நாட்கணக்கில் விட்டுவைத்தால், மூளைக்கொதிப்பு அதிகரித்து, மயக்கம் புலம்பல் முதலிய தீவ்ர உபாதிகள் விளைய ஏதுவாகும்.

தீவ்ரஸந்தாபத்தைக் குறைக்க முலேப்பாலை நெற்றியில் துணியை விரித்து அதன்மேல் வார்த்தல் மிக நல்லதுதான். ஆனால் முலேப்பால் அதிக அளவில் கிடைத்தல் அரிது. மேலும் ஒரு குழந்தையின் அருமையான உணவை வேறுவழியில் செல விடுவது தர்மமாகாது.

நெல்லிக்காய் பச்சை அல்லது நெல்லி வற்றல் எடுத்துக் கொட்டை நீக்கி சுத்த ஜலம் சேர்த்து விழுதாய் அரைத்து அதில் கொஞ்சம் நவச்சாரமும் கொஞ்சம் நெய்யும் சேர்த்துக் குழைத்து, நெற்றியிலும் உச்சந்தலையிலும் கனமாய் பற்றுப் போடவும். வெகுசீக்கிரத்தில் ஜ்வர ஸந்தாபம் தணியும். மயக்கம் புலம்பல் விலகும். நெல்லிக்காய் விழுதுடன் அதில் கால்பங்கு அரைத்தச் சந்தனமும் சேர்த்துப் பற்றுப்போடலாம்.

நீர்கோர்வை, ஜலதோஷம் கபம் மேலிட்டு சிரஸ்ஸில் பாரம் மிகுந்து வலியேற்படும். கிராம்பு, வேப்பம்பருப்பு, வெண் கோஷ்டம், ஓமம், சாம்பிராணி, ரேவல்சீனி இவைகளில் கிடைத்த வைகளைச் சேர்த்து சூர்ணம் செய்து ஜலத்தில் குழைத்துச் சுடவைத்து நெற்றியில் பொட்டுகளில் பற்றுப் போடவும். நீர் கோர்வை உபாதி விலகும். நீர் கோர்வையும் அதிகமின்றி வாயுவினால் ஏறபடும் தலைவலி தனி வெண்கோஷ்டத்தை ஜலத்தில் அரைத்து சுடவைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போட்டால் நீங்கிவிடும்

உள் மருந்துகள்

(1) குடூச்யாதி கஷாயம்

சீந்தில் கொடி, கொத்துமல்லி விதை, வேப்பம்பட்டை, சந்தனத்தூள், பதிமுகம் இந்த ஐந்து சரக்குகள் ஸமனெடை வகைக்கு அரைத் தோலா தம் ஒன்று சேர்க்கவும். நன்றாய் தூள் செய்து 24 அவுன்ஸ் ஜலம் சேர்த்து 6 அவுன்ஸ் மிச்சமாய் காய்ச்சி வடிகட்டி சீசாவில் வைக்கவும். வயதிற்குத் தக்கபடி ½ முதல் 1½ அவுன்ஸ் 1 நாளில் 3 தடவைகள் காலை பகல் மாலை உணவு சாப்பிடுவதற்கு முன்பே சாப்பிடவும். இந்தக் கஷாயம் எல்லா ஜ்வரங்களிலும், அதிகமாய் பித்த ஜ்வரத்தில் நல்லது.

(2) தேவதார்வாதி கஷாயம்

தேவதாரு, வசம்பு, வெண்கோஷ்டம், திப்பிலி, சுக்கு, நில வேம்பு, கடுக்காய்த்தோல், யானைத்திப்பிலி, கண்டங்கத்திரி வேர், காஞ்சூரி வேர், ஆகப் பத்து சரக்குகள், வகைக்கு

¼ தோலா, மொத்தம் 2½ தோலா. கஷாயம் செய்ய ஜலம் 24 அவுன்ஸ், மிச்சம் 6 அவுன்ஸ். ½ – 1½ அவுன்ஸ் அளவு. 1 நாளில் 3 தடவை சாப்பிடவும். இது கபஜ்வரத்திலும் கப வாதஜ்வரத்திலும் நல்லது.

(3) தசமூலாதி கஷாயம்

தசமூலம் என்ற பத்து மூலிகைகள் சேர்ந்து 1½ தோலா. கடுக்காய், சுக்கு திப்பிலி, நிலவேம்பு. பர்ப்பாடகம், கோரைக் கிழங்கு, கடுகுரோகிணி, சீந்தில்கொடி ஆகிய 8 சரக்குகள் சேர்ந்து 1 தோலா மொத்தம் 2½ தோலா இடித்து முன்புபோல கஷாயம், ½ – 1½ அவுன்ஸ் அளவு 1 நாளில் 3, 4 தடவை. வாத கபஜ்வரம், ஸந்நிபாதஜ்வரம், ஸூதிகாஜ்வரம் எல்லா வற்றிலும் மிகவும் நல்ல உபயோகமுள்ளது.

(4) கர்பூர சிலாசத்தின் பஸ்மம்

1 வேளைக்கு 6 அரிசியெடைமுதல் 20 அரிசியெடைவரையில் 1 நாளில் 3 தரம் தேனில் சாப்பிடவும்.

(5) அதிவிஷா சூர்ணம்

(ஆனைக்கொம்பன் அதிவிடயத்தின் சூக்ஷ்ம சூர்ணம்) அளவு 3 – 10 அரிசியெடை. 3 தரம் தேனில் சாப்பிடவும்.

(6) இந்த 4வது 5வது மருந்துடன் ரஸஸிந்தூரம், லிங்கஸிந் தூரம், மகரத்வஜஸிந்தூரம் ஏதாவது ஒரு ஸிந்தூரத்தை 1 – 2 அரிசியெடை அளவு கலந்து சாப்பிடுவதால் வெகு சீக்கிரத்தில் ஜ்வரவேகம் தணிந்து நல்ல குணம் ஏற்படும் 4வது 5வது மருந்துகளுக்கு அநுபானமாய் 1, 2, 3 கஷாயங்களைச் சாப்பிடுவது நன்று.

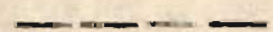
(7) மஹா அமிருதாரிஷ்டம், தசமூலாரிஷ்டம், திராக்ஷா ரிஷ்டம், சந்தனாஸவம், அரவிந்தாஸவம் இவை போன்ற அரிஷ்ட ஆஸவ மருந்துகள், அசுவகந்தாதி, விதார்யாதி முதலிய சூர்ணங்கள் ஜ்வர வேகம் ஓரளவு நன்ருய் குறைந்த பிறகு ஜ்வர சேஷம்போகவும் அக்நிபலம் வளரவும் உபயோகமானவை

(8) அஸ்திக்காங்கை ஒட்டுக்காங்கை உஷ்ணம் என்று உலகில் சொல்லப்படும் தாதுக்களில் ஜீர்ணமான ஜ்வரங்கள், ஜ்வராநுபந்தங்கள் முதலியவைகளிலும், ஜ்வரம் பூராவாக விட்டுப்போனபிறகு வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண் முதலிய உள் வேக்காடு தணியவும், பலம் தாதுபுஷ்டி வளரவும், ஜீர்ண சக்தி குன்ருமல் வலுக்கவும் கிருதமருந்துகள் தரம். ஷட்பல

கிருதம், பிப்பல்யாதி கிருதம், திராக்ஷாதி கிருதம், சந்தனாதி கிருதம், மஹாதிக்தக கிருதம், மஹாகல்யாண கிருதம் இவைகள் அநுபவத்தில் கைகண்டவை.

(9) லாக்ஷாதி தைலம், சந்தனபலாலாக்ஷாதி தைலம், சந்தனாதி தைலம், அகர்வாதி தைலம், நாராயண தைலம், மஹாபலா தைலம், கிராதாதி தைலம் முதலிய தைலங்கள் ஜ்வரம் விட்டபிறகு, அப்யங்கத்திற்கு சாலச்சிறந்தவை. ஜ்வரத்தில் க்ஷீணித்த தேக தாதுக்கள் சீக்கிரத்தில் செழிப்பாய் வளருவதற்கு இந்தத் தைலங்களைத் தேய்த்து முழுகுவது இன்றியமையாதது.

விசேஷக் குறிப்பு:— இங்கு கொடுக்கப்பட்ட மருந்துகள் எல்லாம் வைத்தியர்களல்லாதவராலும் சிறிது ஊகத்தைச் செலுத்தி உபயோகிக்கக்கூடியவை. சிறிது முன்பின் பிசகுகள் ஏற்படினும் எவ்விதத் தீங்கும் எள்ளளவும் ஏற்படாது. வைத்திய வஸதியில்லாத ஊரில் வஸிப்பவர்கள் இம் மருந்துகளைக் கொஞ்ச அளவு நல்ல வைத்தியர்களிடமிருந்து வாங்கி வீட்டில் வைத்துக் கொண்டு நிர்ப்பயமாய் உபயோகிக்கலாம். ஆனால் கோயில் இல்லாத ஊரில் குடியிருக்கவேண்டாம் என்ற மூதுரைபோல் வைத்தியரில்லாத ஊரில் வஸிக்கவேண்டாம் என்ற சொல்லும் அநுஷ்டிக்கத்தக்கது.



ஜலத்தின் தோஷத்தைப் போக்க: நல்ல கோடையில் குளிர்ந்த ஜலம் இதமாயிருக்கும். காற்றடி காலத்திலும் மழை காலத்திலும் காய்ச்சிய நீரே பருக நல்லது. காய்ச்சிய நீரை ஆறவைத்தும் சாப்பிடலாம். ஆறிய வென்னீரை மறுபடி காய்ச்சிச் சாப்பிடக்கூடாது. 'சுக்கு வெள்ளம்' என்று கேரளத்தில் வென்னீரைத் தனித்த முறையில் தயாரிப்பர் மலையாளிகள் வேறு பகுதிகளில் வசித்தாலும் அவர்கள் வீட்டில் இந்த சுக்கு வெள்ளம் கிடைக்கும். சுக்கு, தேங்காய் கொட்டாங்கச்சி, வறுத்த கொள்ளு, கருங்காலிக்கட்டை, ஜீரகம், கொத்தமல்லி விதை முதலியவைகளை ருசி பேதத்திற்கேற்பச் சேர்த்து ஜலத்தில் போட்டுக் காய்ச்சிக் குடிக்கின்றனர். ஜலத்தில் இந்த காற்றடி காலத்தில் காணும் தடிப்பும் எளிதில் ஜீரணமாகாத தன்மையும் விஷத் தன்மையும் நீங்க இது மிகவும் பயன்படுகிறது. காய்ச்சிய வென்னீர் எவ்வகையிலும் சிறந்ததே.

தயிர்

உணவுப்பொருள்களில் பாலுக்கு அடுத்த ஸ்தானத்தைத் தயிர் பெற்றுள்ளது. பொருளாதார வசதிக்குறைவால் பாலை உபயோகிக்கமுடியாத குடும்பங்களும் தயிரையும் மோரையும் உபயோகிக்கின்றனர். தயிர் ஒரு சிறந்த உணவுப்பொருள். எல்லோரும் விரும்பக்கூடியது. அதன் நிறம் மணம் அமைப்பு எல்லாமே மனதைக் கவரக்கூடியது. உடலுக்கு வளர்ச்சி தரக் கூடிய ஐந்து அமிருதப் பொருள்களில் (பஞ்சாமிருதப் பொருள் களில்) இதுவும் ஒன்று. மற்ற நான்கும் பால், சர்க்கரை, தேன், நெய் என்றவை. பஞ்சகவ்வியம் என்ற உடலும் உள்ளமும் தூய்மை பெற ஸேவிக்கும் பொருள்களில் பசுவின் தயிர் இடம் பெறுகின்றது. விஷப் பொருள்களையும் தாளகம் மனோசிலை முதலிய பாஷாணப் பொருள்களையும் அவைகளிலுள்ள விஷ குணம் தணியவும் சுத்திக்காகவும் அவைகளை வைத்தியர்கள் தயிரில் போட்டு வைத்திருப்பர். தயிரைப்பற்றி வேதங்கள் தொட்டு எல்லா ஸாஹித்யநூல்களும் அழகாகப் பேசுகின்றன. இந்தியனின் வாழ்வில் தயிருக்கு முக்கிய ஸ்தானமுண்டு.

பசுவின் தயிரும் எருமைத்தயிருமே அதிகமாக உபயோகத்தி லுள்ளவை. அதிலும் அதிகமாக வழக்கத்திலுள்ளது எருமைத் தயிரே. சில ஆண்டுகளுக்கு முன்வரை தயிரை மண்சட்டியில் தான் வைப்பார்கள். பாலைச் சட்டியிலிட்டுத்தான் புரை குத்து வார்கள். இன்று மிக ஏழைகள் வீட்டிலிருந்துகூட மண்சட்டி விடைபெற்றுவிட்டது. அதன் ஸ்தானத்தை ஏழைகள் வீட்டில் அலுமினியமும் தனவந்தர் வீட்டில் ஸ்டைன்லெஸ் ஸ்டீலும் ஏற்றுக்கொண்டுவிட்டன.

பாலை நன்கு காய்ச்சியபிறகே புரை குத்துவார்கள். அவ் விதம் பாலைக் காய்ச்சும்போதும் மிகவும் இளம் சூடளிக்கக்கூடிய வகையில் சிறுதீயுள்ள அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சுவார்கள். பாலில் ஆடை பிடிக்கும்; ஆனால் பொங்காது. பெருந்தீயுள்ள அடுப்பில் பால் ஆடைபிடிக்காது; பொங்கிவிடும். ஆடை பிடிக்கும்படி இளஞ்சூட்டில் காய்ச்சிய பாலே புரைகுத்த நல்லது. இவ்விதம் காய்ச்சிய பாலை மண்சட்டி, மாக்கல்சட்டி, ஈயபாத்திரம், பீங்கான் பாத்திரம் இவைகளிலிட்டு ஆறிய பிறகு புரைகுத்துவது வழக்கம். புரைகுத்துவதற்கென புளிக்காததும் உப்பு சேர்க் காததுமான மோர் தனியே வைத்திருப்பார்கள். தயிர் புரை குத்துவதற்காகப் பயன்படும் மண்சட்டி, மாக்கல்சட்டி, ஈயபாத்

திரம் முதலியவைகளை வேறு சமையல் பணிகளில் பயன்படுத்த மாட்டார்கள். உப்பு, புளி, முதலியவைகளைச் சேர்த்துச் சமைத்த பாத்திரத்தில் அவைகளின் பூச்சும் மணமும் நன்கு அகற்றப்படா விட்டால் ருசியுள்ள தயிர் அமையாது. அதனால் இதற்கென தனியே சட்டி முதலியவைகளை வைத்துக்கொள்வார்கள். அலுமினியம் தயிரை வைக்க ஏற்ற பாத்திரமல்ல. அலுமினியம் தயிரின் புளிப்பில் மாறுதல் அடையக்கூடியது. ஈயம் பூசிய பாத்திரத்திலும் அதிக நேரம் தயிர் வைத்திருக்கக்கூடாது. ஆக புரை குத்திவைக்க மாக்கல் சட்டிகளோ மண்சட்டிகளோதான் மிக நல்லவை. மண்சட்டியில் புரை குத்தப்பட்ட தயிர் கட்டியாக இருக்கும். மற்றவைகளில் வைத்த தயிர் அவ்விதம் இருக்கும் என்று சொல்வதற்கில்லை. அதற்கு முக்கிய காரணம் சட்டியில் உள்ள நுண்ணிய துவாரங்கள் வழியே பாலிலுள்ள ஜலாம்சம் உறுஞ்சப்பட்டுச் சுண்டிவிடுவதே. சட்டியில் புரை குத்திய தயிர் சீக்கிரத்தில் புளிப்பதில்லை. தயிர் புளிப்பதற்கு முக்கிய காரணம் பாலில் எல்லாப் பகுதியும் தயிராகாமல் திரவமாக ஒரு பகுதி தங்குவதே. அந்த தயிர் தெளிவு சீக்கிரம் புளித்துவிடும். தான் புளித்தத் தயிரையும் புளிக்கச் செய்துவிடும். இந்த தயிர் தெளிவாக மாறும் ஜலாம்சம் சட்டியில் வைக்கும்போது சட்டியில் பெரும்பாலும் உறுஞ்சப்பட்டு விடும். மற்றொரு காரணம் - சட்டியில் வைக்கப்பட்ட எந்த திரவமும் சூழ்நிலையிலுள்ள தாப மானத்தைவிட தாபம் குறைந்து குளிர்ந்துவிடுவதே. அவ்விதம் குளிர்ந்த திரவம் எதுவும் எளிதில் புளிப்பதில்லை. ஆஸவாரிஷ்டங்கள், மதுவினங்கள் தயார் செய்வதுபோல, தயிர் தயாரிப்பிலும் ஒரே மணம் சுவை காணப் சற்று நிதானத்துடன் பாலைக் காய்ச்சுவதிலும், புரைகுத்தும் மோர்திரவம், புரைகுத்தும் பாத்திரத்தின் சுத்தி, புரைகுத்தும் விதம் முதலியவைகளிலும் கவனம் செலுத்தவேண்டும். தயிரை, புரைகுத்தியதும் நன்கு மூடி அசையாமல் வைக்கவேண்டும். பால் கறந்து வெகுநேரம் ஆனபின் காய்ச்சிய பால் தயிராக்க நல்லதல்ல. அவ்விதமே காய்ச்சி வெகு நேரமாகித்தானே புளித்து தயிராகக்கூடிய நிலையிலுள்ள பாலும் தயிராக்க நல்லதல்ல,

பாலிலுள்ள குணங்களே தயிரிலும் பிரதிபலிக்கும். அதனால் பசுவின் தயிரும் எருமைத் தயிரும் குணத்தில் வேறுபட்டவையே அனேகமாகப் பசுவின்பால் தனித்துப்பாலாகவும் காபி முதலிய பானங்களாகவும் சாப்பிட வீடுகளில் பயன்பட்டுவிடுவதாலும் பசுவின் தயிர் எருமைத்தயிரைப்போல மோராக்கும்போது ஜலத்தைத் அதிக அளவில் பெற முடியாமையால் சிக்கனத்தை முன்னிட்டும் எருமைப்பாலே அதிகமாகத் தயிராக்க உபயோகப்

படுகின்றது. இனிப்புடன் உள்ள தயிரையே பெரும்பாலும் மக்கள் விரும்புவர். ஆனால் கேரளத்திலும் ஆந்திரத்திலும் புளித்த தயிரையும் அதிகமாக மக்கள் ஏற்கின்றனர். தேசப் பழக்கம் இது. அதிகம் புளித்த தயிர் தயிராகச் சாப்பிட ஏற்ற தல்ல. மோராக்கியோ, மோர்குழம்பு முதலியவைகளாக மாற்றியோ தான் சாப்பிட நல்லது. சில குளிர் தேசங்களிலும் குளிர்காலங்களிலும் தயிர் சீக்கிரம் புளிப்பதில்லை. அதற்கு மாறாக உஷ்ண தேசங்களில் தயிர் சீக்கிரம் புளித்துவிடுகிறது. அதிலும் கடுங்கோடையில் காலையில் தயாரான தயிர் மாலையில் புளித்துவிடுகிறது. ஆகவே இத்தகைய நிலைகளில் மண்சட்டி மாக்கல் சட்டிகளிலே தயிரை வைத்திருப்பது நல்லது. ரிப்ரிஜ டைரில் வைத்த தயிர் சீக்கிரம் புளிப்பதில்லை. ஆனால் அதிகம் குளிர்ச்சி பெற்றுள்ளதால் மணம் ருசியற்றுப்போவதுடன் சீக்கிரத்திலும் ஜீர்ணமாகாது.

தயிர் உணவின் ஆரம்பத்திலும் நடுவிலும் முடிவிலும் உபயோகிக்கப்படுகின்றது. தயிர்பச்சடி, அவியல், மோர்குழம்பு, மோர்க்கடி, மோர்ரஸம், மோர் என்றவாறு பற்பல உருப்பெற்று நாவிற்கு ருசியளிக்கிறது. தயிரின் குணத்தைப்பற்றிக் கூறும் போது "ரோசிஷ்ணு சஸ்தமருசௌ" என்கிறார் வாக்படர். சில பொருள்கள் தாம் சாப்பிட மிக ருசியாக இருக்கும், ஹல்வா போல. சில பொருள்கள் மற்றவற்றைச் சாப்பிட ருசியை உண்டாக்கும் - கசப்பு நார்த்தையைப்போல. தானும் ருசியாக இருந்து மற்றவற்றைச் சாப்பிட ருசியையும் அளித்து உதவக் கூடிய பொருள் தயிர் ஒன்றுதான். உணவின் ஆரம்பத்திலேயே தயிர்பச்சடியை அமைத்துள்ளது அதற்குத்தான் தயிர்பச்சடியே அறியாத வடநாட்டினர்கூட தயிரையும் வெங்காயத்துருவல், வெள்ளரித்துருவல் முதலியவைகளையும் கலந்து உணவுடன் பரிமாறுகின்றனர், அவ்விதமே தயிரின்றி சாப்பாடும் முடிவு பெறுவதில்லை. இனிப்பு கலந்த மிதமான புளிப்பும் நிறமும் மணமும் அத்தனை வரவேற்கத்தக்கவை.

பால் ஜீர்ணமாகுவதுபோல தயிர் சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகாது. சற்று தாமதித்துத்தான் ஜீர்ணமாகும் எளிதில் ஜீர்ணமா வதற்காக பாலைப்போல இதைச் சுடவைத்தும் சாப்பிட முடியாது. தயிரைக் கடைந்து மோராக்கிய பின்னர்தான் இதைக் காய்ச்ச லாம். மோர்குழம்பு தயாராகுமே தவிர தயிர்குழம்பு தயாராகாது. தயிர் தயிராக இருந்தால் சீக்கிரமாக ஜீர்ணமாகாது. தயிரையே கடைந்து மோராக்கியபின்னர் அது சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகிவிடும். தயிராக உள்ள நிலையில் அதிலுள்ள பிசுபிசுப்பும் சில்லிப்பும் வழவழப்பும் ஓரிடத்தில் தங்கி நிற்கும் குணமும் மோராகும்

நிலையில் குறைந்து மறைந்துவிடுகின்றன. தயிர் குடலில் நகரும் வேகத்தைவிட கடைந்த மோர் வேகமாக நகர்ந்துவிடும். சீக்கிரமும் ஜீர்ணமாகிவிடும். ஆனால் தயிராகச் சாப்பிடும்போது அதனால் ஏற்படும் பயன் மோராகச் சாப்பிடும்போது கிடைப்பதில்லை. ஒருவனுக்கு ஜலதோஷம் பிடிக்க ஆரம்பித்துள்ளது எனக்கொள்வோம். நெற்றி மண்டையில் கனம், கண்களில் நீர் தளும்புதல், மூக்கிலிருந்து நீர் கசிதல், இத்தகைய அறிகுறிகள் கண்டபோது இரண்டொரு வேளை கட்டித்தயிர் போட்டுச் சாப்பிட சீக்கிரம் சளிநீர் முறிந்து கெட்டியாகி வெளியாகும். தலை கனம், நெற்றியில் வேதனை, மூக்கில் அரிப்பு முதலியவை குறைந்துவிடும். இந்த குணம் அதே தயிரைக் கடைந்து மோராகச் சாப்பிட்டால் ஏற்படாது.

மலத்தை இறுக்கி கிரஹணி முதலிய நோய்களில் அதிக வயிற்றுப் போக்குள்ள நிலைகளில் பெரிதும் உதவுகின்றது. இந்நிலைகளில் ஆடை நீக்கிய வரட்டுத்தயிரை உபயோகிப்பர். குடலுக்குப் பலம் தருவதுடன், உணவுப் பாதையில் உணவை மெள்ளச் செல்லச்செய்தும், உஷ்ணத்தை அளித்து உணவிலுள்ள திரவசத்தைக் குறைத்தும் வயிற்ரோட்டத்தைத் தணித்து கிரஹணி, நாட்பட்ட அதிஸாரம் முதலிய குடல் பலவீனத்தால் ஏற்படும் நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது. நீர் சுருக்கைப் போக்கவல்லது. முறைஜ்வரம் ஏற்படும்போது, ஒரு முறை விட்டு மறுமுறை ஆரம்பிக்குமுன்னர் நடுவே இதை உணவில் கலந்து சாப்பிட ஜ்வரவேகம் தணியும். சுக்லதாதுவைப் புஷ்டி செய்து, ஆண்மையை அளிக்கும். உடலுக்குப் புஷ்டி தரும்.

ஆயினும் மோரைப்போன்று தினமும் அதிகமாகவும் சாப்பிடத்தக்கதல்ல. தினமும் சாப்பிட்டுவர வயிறு மந்தமாகும். சுறுசுறுப்பு குறையும். லேசாக அஜீர்ணமிருந்தாலும் அதை அதிகமாக்கி ஜ்வரம் முதலிய நோய்களை உண்டாக்கும். குழந்தைகள் உணவு விஷயத்தில் இந்நிலையில் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்ட நாளிலும், கடும் தேக உழைப்பு உள்ளபோதும் உடல் களைத்திருக்கும்போதும், மந்தமளிக்கக்கூடிய தயிரை உண்பது நல்லதல்ல. தயிர் சரியே ஜீர்ணமாகாவிட்டால், உடலில் பரவி அக்கி, கோடைக்கட்டி, காணக்கடி, தடிப்பு முதலியவைகளை உண்டாக்கும். கோடை காலத்தில் தயிர் சரியாக ஜீர்ணமாகாமல் புளிப்பு மிகுந்து வேனல் கட்டி சிரங்கு முதலியவைகளை உண்டாக்குகிறது. ஆனால் அதே தயிரை வடித்த கஞ்சியுடன் சேர்த்துக் குழப்பி உடலின் மேல் பூசிக்குளிக்க வேனல்கட்டி, அரிப்பு, தோல் வேக்காளம் முதலியவை குறைகின்றன. தொண்டை மார்பு முதலியவை

களில் தடித்த கபம் நிறைந்துள்ளபோதும் தயிர் ஏற்ற உணவல்ல. ரத்தத்தில் புளிப்பு மிகுந்தும் நீர்த்தும் ரத்தமாக மூக்கு வாயவழியாகவோ ஆஸன வாய்வழியாகவோ வெளியாகும் போதும் இது ஏற்றதல்ல. குடலில் புண், புளிப்பு முதலியவை இருக்கும்போது தயிர் ஏற்றதல்ல.

பொதுவாக இரவில் தயிரைச் சாப்பிடுவதில்லை. இரவின் குளிர்ச்சியும், உடலின் அயர்வு காரணமாகத் தூக்கமும் உள்ள வேளைகளில் பொதுவாகவே உடல்வேலைகள் மந்தமடைகின்றன. அந்த வேளைகளில் மேலும் மந்தமாக்கக்கூடிய உணவான தயிர் ஏற்றதல்ல என்பதே இதற்குக்காரணம்.

தயிருடன் சர்க்கரை அல்லது தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டாலும், பச்சை நெல்லிக்காய் அல்லது நெல்லி வற்றலை அரைத்துக் குழப்பிச் சாப்பிட்டாலும் முன் சொன்ன குறைகள் அனேகமாகக் குறையும். குடலில் புண் சூடு உள்ள நிலைகளில் பயற்றம்பருப்பு நெய் சேர்த்துச்சாப்பிடலாம். இவையே அதற்கு மாற்று. தயிரைச் சூடுபண்ணிச் சாப்பிடுவதும் ருசிக்கும் ஜீர்ணத்திற்கும் கெடுதல். கடைந்த மோராக்கியேதான் சூடுபண்ண வேணும் பால் நிலையை விட்டு மாறி தயிர் நிலையை அடையாத நிலையில் உள்ளதும் எந்நிலையிலும் சாப்பிடத்தக்கதல்ல.

தயிரும் தயிரின்மேல் தெளிவாகநிற்கும் திரவமும் குணத்தில் வேறுபட்டவை. தயிரின் மந்தகுணம் இதில் கிடையாது. ஆகையால் அஜீர்ணத்திலும் இதைச் சாப்பிடலாம். ஆனால் அதிஸாரம், கிரஹணி நிலைகளில் இதைச் சாப்பிடமுடியாது. கபத்தையும் வாயுவையும் கண்டிக்கும். குடலில் மலத்தாலோ வாயுவாலோ அடைப்பிருந்தால் அதைப்போக்கும். தயிரைப் போல புஷ்டியோ சுக்கில விருத்தியோ அளிக்காது. அதனால் தயிரினால் ஏற்படும் குணத்தை அனுபவிக்க இந்தத் தெளிவை அகற்றியே தயிரை ஏற்கவேண்டும்

தயிரிலிருந்தும் தயிர் தெளிவைப் பிரித்தே தயாரிக்கும் உணவு ஒன்று உண்டு. தென்னாட்டில் இது அதிகமாகப் பழக்கத்திலில்லாதது. கோடை நாட்களில் இது அதிகமாக உபயோகிக்கக்கூடியதல்ல. எனவே கோடை மிகுந்த தென்னாட்டில் இதன் உபயோகம் பரவாதிருக்கலாம். ஸ்ரீகண்ட் என்று வடநாட்டில் இதை வழங்குவர் ரஸாலா என்று ஸம்ஸ்கிருதத்தில் பெயர். தயிர் சக்கையிலிருந்து இதைத் தயாரிக்கின்றனர். எருமைப்பாலைச் சுண்டக்காய்ச்சி மண்சட்டியில் புரை குத்தி இனிப்புள்ள தயிராக்கி, தெளிவை நீக்கி, தடித்த உடலுக்கு நல்ல புஷ்டி அளிக்கக்கூடியது நல்ல பசி, மலசுத்தி, உற்சாகம், தெம்பு, சுறுசுறுப்பு· இவைகளை அளிக்கின்றது.

தபால் பெட்டி 907. | துவக்கம் 1944 | போன் 71013.

தி இந்தியன் மெடிகல் பிராக்டீஷனர்ஸ் கூட்டுறவு பார்மஸி அண்ட் ஸ்டோர்ஸ் லிமிடெட் X நெ. 185.

அடையாறு, மதராஸ்-20.

தலைவர் : Dr. V. நாராயணசாமி, H.P.IM.

உபதலைவர் : Dr. M. A. பத்மநாப ராவ், L.I.M.

அங்கத்தினராகும் வாய்ப்பு :—

1. இந்திய யூனியன் முழுவதிலுமுள்ள மாகாணங்களில் பதிவு பெற்ற வைத்தியர்களும், மற்றும் பட்டம் பெற்ற வைத்தியர்களும்.

2. பஞ்சாயத்து முனிசிபாலிடி மற்றும் இந்திய வைத்திய இலவச ஆஸ்பத்திரி நடத்தும் குழுக்களும் கழகங்களும்.

3. பிரதம கூட்டுறவு சங்கங்களும் மத்திய கூட்டுறவு சங்கங்களும்.

நாங்கள் சிறந்த முறையில் சாஸ்திரீய முறைப்படி ஆயுர்வேத சித்த யூனானி மருந்துகளைத் தயார் செய்கிறோம்.

எங்களுடைய மருந்துகளைப் பதிவு செய்யப்பட்ட மருந்து ஷாப்புகளிலிருந்தும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

எமது புதிய வெளியீடுகள் :

1.	வைத்திய யோக ரத்னாவளி	(ஆங்கிலம்)	ரூ. 6—00
2.	,,	(தெலுங்கு)	ரூ. 6—50
3.	சித்த பார்மகோபியா	(ஆங்கிலம்)	ரூ. 3—00
4.	,,	(தெலுங்கு)	ரூ. 3—00
5.	யூனானி பார்மகோபியா	(ஆங்கிலம்)	ரூ. 3—00
6.	,,	(தெலுங்கு)	ரூ 3—00
7.	ரசரத்ன சமுச்சயம்	(தெலுங்கு)	ரூ. 10—00

கிளைக் காரியாலயங்கள் :

1. 20/320 பொட்டி பொட்லவாரி வீதி, கவர்னர்பேட்டை விஜயவாடா (ஆந்திர ராஜ்யம்)
2. 264, காட்டன்பேட்டை, பெங்களூர் – 2. (மைசூர் ராஜ்ஜியம்)

கிளை விற்பனை நிலையம்

1. 4/186 மௌண்ட் ரோடு, சென்னை – 2.
2. வைஸ்ய ஹாஸ்டல், பில்டிங், கச்சிகூடா ஸ்டேஷன் ரோடு, ஹைதராபாத்
3. 48, தெற்குமாசி வீதி, மதுரை - 1.

Dr. Y. கொண்டல் ராவ்,
காரியதரிசி.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street Tiruchirapalli-2.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை




குரோதி
ஆடி
மலர் – 2

ஜுலை
1964
இதழ் – 7






வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—o—

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள்.

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய

ஆர்ய வைத்தியசாலா

கோட்டக்கல். (கேரள ராஜ்யம்)

Registered



Trade Mark.

ஸ்தாபிதம் : 1902. *போன் நெ. 44 (திரூர்)*

பிராஞ்சுகள் :

1. கோழிக்கோடு, (போன் நெ. 2155) கல்லாய் ரோடு.
2. திரூர். (போன் நெ. 31) ஸ்டேஷன் ரோடு.
3. பாலக்காடு, (போன் நெ. 104) வடக்கம்தரா.
4. ,, விற்பனை டிப்போ G. B. ரோடு.
5. எர்ணாகுளம், (போன் நெ. 3026) மகாத்மாகாந்தி ரோடு.
   ,, (போன் நெ. 674) வைத்யரின் வாசஸ்தலம்
6. திருவனந்தபுரம், (போன் நெ. 3924) ஸ்டாட்ச்யூ ரோடு.
7. ஈரோடு, (போன் நெ. 172) 45, காவேரி ரோடு.
8. ஆல்வாய், விற்பனை டிப்போ, பாங்க் ரோடு.

சுத்தமானதும், உயர்தரமானதுமான ஆயுர்வேத மருந்துகளும், உயர்ந்த வைத்ய ஆலோசனைகளும் எமது தலைமை ஆபீஸிலும், கிளைகளிலும் கிடைக்கும். எமது தலைமை வைத்யரால் கடிதமூலமாக வைத்ய ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படும். நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகித்ஸைகள் தலைமை வைத்யர் மேற்பார்வையில் எமது கோட்டக்கல் **கோல்டன் ஜூபிலி நர்ஸிங் ஹோமில்** நடத்தப்பெறும்.

மற்று விபரங்களுக்கு :—

மானேஜிங் டிரஸ்டி,

ஆர்ய வைத்யசாலை, கோட்டக்கல்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5066
குரோதி - ஆடி
மலர் 2.



1964
ஜூலை
இதழ் 7.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

—✶—

உ

பிரார்த்தனை

अपस्मारकुष्ठक्षयार्शःप्रमेह-
ज्वरोन्मादगुल्मादिरोगा महान्तः ।
पिशाचाश्च सर्वे भवत्पत्रभूतिं
विलोक्य क्षणात्तारकारे द्रवन्ते ॥

அபஸ்மார குஷ்ட க்ஷயார்ச : ப்ரமேஹ –
ஜ்வரோன்மாத குல்மாதிரோகா மஹாந்த : |
பிசாசாச்ச ஸர்வே பவத்பத்ர பூதிம்
விலோக்ய க்ஷணாத்தாரகாரே த்ரவந்தே ॥

திருச்செந்தூரில் கோயில் கொண்டிருக்கும் தாரகனின் சத்துருவான ஸ்ரீ ஸுப்பிரமண்யப் பெருமானே! இலையில் அருளப்பெறும் உன் பிரசாதமான விபூதியைக் கண்டபொழுதே அபஸ்மாரம், குஷ்டம், க்ஷயம், மூலம், நீரிழிவு, ஜ்வரம், பைத்தியம், வயிற்றுவலி முதலிய பெருநோய்களும் பேய் பிசாசுகளும் தாமே ஓடுகின்றனவே! ஐயனே காப்பாற்றுவாயாக!

— ஸ்ரீ ஆதிசங்கரரின் ஸுப்பிரமண்ய புஜங்கம்.

வாசகர்களின் கடிதங்கள் (5)

ஸ்ரீகண்ட் தயார் செய்வது எப்படி?

"ஸ்ரீகண்ட் என்ற உணவைப்பற்றித் தயிர்பற்றி எழுதும்போது குறிப்பிட்டுள்ளீர்கள். அதைத் தயார் செய்வது எப்படி? அதை எந்த நிலையில் எப்போது சாப்பிடலாம்? அதைத் தவிர்க்க வேண்டிய நிலைகள் உண்டா?"

தயிர் சக்கையிலிருந்து தயாரிக்கப்பெறும் ஸ்ரீகண்ட் சிறந்த புஷ்டி தரும் உணவு. தயிரைத் தினமும் சாப்பிட்டால் உடலில் கனம் அசதி முதலியவை ஏற்படும். ஸ்ரீகண்டைத் தினமும் சாப்பிட்டாலும் அத்தகைய கெடுதல்கள் ஏற்படுவதில்லை. தயிரிலுள்ள மந்த குணம் அகற்றப்பட்டு லகுவாக்கப்படுவதால் எளிதில் ஜீர்ணமாகிவிடும். தயிரைக் கடைந்து மோராக்குவதால் ஏற்படும் வரட்சியும் இதில் ஏற்படுவதில்லை. ஆகவே புஷ்டிகரமாகவே இருக்கும். தயிரின் தெளிவு அகற்றப்படுவதால் தயிர் புளிப்பால் ஏற்படும் சில கெடுதிகள் இதில் கிடையாது. பனி குறைந்து வெயில் அதிகமாகும் நாட்களைத் தவிர மற்ற நாட்களில் தினமும் சாப்பிடலாம். கடுங்கோடையில் மிகவும் ஏற்றது. சிறுவர் பெரியோர் யாவரும் சாப்பிடலாம். அதிக வழி நடை அதிக ஸைகிள் சவாரி உள்ளவர்களும் தாது நஷ்டத்தால் ஏற்படும் உடல் காங்கை, வெட்டைச்சூடு முதலியவைகளால் துன்புறுபவர்களும் இதைச் சாப்பிட நல்லது. தாது புஷ்டி, பலம், ருசி, பசி இவைகளைத் தரும். சிலருக்குச் சற்று வியர்வை ஏற்பட்டாலே சளி பிடிக்கும். ஸ்நானம் செய்ய வழக்கமாக உபயோகிக்கும் ஜலம் மாறினால் சளி பிடிக்கும். குடிக்கும் ஜலம் மாறினால் சளி பிடிக்கும். இவ்விதம் சரீரத்தின் தோல் உணர்ச்சியில் சீதோஷ்ண ஸ்திதியில் சிறிதேனும் மாறுதலைக்கூட சகிக்கத் திறனற்றவர்கள் இந்த ஸ்ரீகண்டைத் தினமும் சாப்பிட நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் சீதோஷ்ண ஸஹிப்புத்திறனும் அதிகமாகும். சளி அடிக்கடி பிடிப்பது நிற்கும். சளி பிடிப்பதால் ஏற்படும் மூச்சுத் திணறல், மூக்கில் அரிப்பு, கசிவு, முன் மண்டையில் குத்துவலி, எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டாலோ வெயிலில் அலைந்தாலோ உற்றுப் பார்த்தாலோ நெற்றியின் நடுவில் வலி அதிகமாகுதல் முதலிய பீநஸ உபத்திரவங்கள் குறையும். ஆஸ்துமாவால் சிரமப்படுபவர்கள் இதைத் தொடர்ந்து உபயோகிக்க நல்ல குணம் பெறுகிறார்கள். உடலில் எப்போதும் ஜ்வரம் அடிப்பது போன்ற உணர்ச்சி இதை உபயோகிக்க சிறிது சிறிதாக மறைந்துவிடும்.

ஸ்ரீகண்ட் தயாரிக்கும் முறை :— எருமைத் தயிரே இதற்கு ஏற்றது. பாலை இளம் தீயில் சுண்டக்காய்ச்சி, ஆற வைத்துச் சட்டியிலிட்டு தயிராக்கப் புரைகுத்தி மூடி வைக்கவும். பின்னர் தயிரானவுடன் அதைக் கெட்டியான நெருக்கமான துணியில் கொட்டி முடித்துத் தொங்கவிட்டு அதிலுள்ள ஜலப்பகுதியை அகற்றவேண்டும். 3, 4 மணி நேரத்தில் ஜலம் முழுவதும் வடிந்து விடும். துணியில் தங்கியுள்ள தயிர் சக்கையை வேறு பாத்திரத்தி லிட்டு அதன் அளவில் பாதி சர்க்கரையைத் தூள் செய்து கலந்து மத்தால் கடைந்து துணியில் பிழிந்து வடிகட்டித் தயிர் திப்பி இல்லாமல் செய்துகொள்ள வேண்டும். ஏலம், கிராம்பு, பச்சை கற்பூரம், குங்குமப்பூ முதலியவைகளை வாஸனைக்குச் சேர்த்துக் கொள்ள நல்ல ஸ்ரீகண்ட் தயாராகிவிட்டது.

மிகப் பலவீனமான குடல்காரர்களுக்கும் இது எளிதில் ஜீர்ணமாகும். குடல் பலவீனமுள்ளவர்கள் இதைத் தொடர்ந்து சாப்பிட குடல் வலுவைப் பெறுவார்கள்.

இதில் ஐஸ் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது உண்டு. சிலர் ரிப்ரிஜடை ரில் வைத்தும் எடுத்து உண்பார்கள். தயிரையும் ஸ்ரீகண்டையும் ரிப்ரிஜடைரில் வைப்பதால் சீக்கிரம் புளிப்பதில்லை. ஆனால் அவ் விதம் வைத்த தயிரையோ ஸ்ரீகண்டையோ வெளியே எடுத்துச் சாதாரணக் குளிர்ச்சி நிலைக்குக் கொண்டுவந்த பின் சாப்பிடுவது தான் நல்லது. பொதுவாகவே ரிப்ரிஜடைரில் வைப்பதாலும் ஐஸ் சேர்ப்பதாலும் இரைப்பை குடல்களின் வேலை மிகவும் தாமதப்படுகின்றது. எளிதில் ஜீர்ணமாகும் உணவு கூட சற்று தாமதித்தே ஜீர்ணமாகும்.

காலைக் காலால் தேய்த்து அலம்பாதே

கௌதம தர்ம ஸூத்திரத்தில் இப்படி ஒரு நியமம் கூறப்பட் டுள்ளது, பாத பாத தாவநம் வர்ஜயேத் என. வெளியே சென்று வீடு திரும்பியவன் கால்களிலுள்ள அசுத்தியைப் போக்க ஒரு காலை மற்றொரு காலால் தேய்த்து அலம்பக்கூடும். அவ்விதம் அலம்பாதே என்கிறார் கௌதமர். தேய்க்க உதவும் உள்ளங் காலின் தோல் கனத்து சுரசுரப்புட னிருக்கும். அதைக்கொண்டு தேய்க்கும்போது புறங்காலின் மெல்லிய தோலில் சிறு கீரல்கள் ஏற்பட்டு அதன் வழியே காலிலுள்ள மண்ணும் மற்ற அசுத்தங்களும் ரத்தத்துடன் கலக்கக்கூடும். ஆகவே, பெரியோர் கள் கால்களைக் கைகளாலேயே தேய்த்து அலம்புவர்.

வாசகர்களின் கடிதங்கள் (6)

நீர்கோர்வையைத் தடுக்க

"மேல் காற்று மிகுந்துள்ள இந்த நாட்களில் அடிக்கடி நீர்கோர்வை ஏற்பட்டுத் தலைவலி, தலை கனம், குளிர், லேசான ஜ்வரம் முதலியவை ஏற்படுகின்றன. வராமல் தடுக்கவும் வந்தபின் அவைகளைப் போக்கவும் ஏதாவது கைமுறையாகச் செய்து கொள்ளக் கூடுமாயின் எழுதினால் உபகாரமாயிருக்கும்."

கண் காது முதலிய ஐம்புலன்களில் மூன்று புலன்களுக்கு மூடி கிடையாது. கண்களை உபயோகிக்க விரும்பாவிட்டால் மூடிக்கொள்ள இரப்பை உண்டு. நாக்கை உபயோகிக்க விரும்பாவிட்டால் மூடிக்கொள்ள உதடுகள் உண்டு. ஆனால் காதுகளுக்கோ மூக்கிற்கோ தோலுக்கோ இத்தகையப் பாதுகாப்பு வசதிகள் இல்லை. அதனால் வெளி சீதோஷ்ண நிலைகளுக்கேற்ப இவைகள் மாறிச் சீதோஷ்ண மாறுதல்களைத் தாங்கவேண்டிய நிர்பந்தமுள்ளது. ஆகவே இந்த மூன்றையும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் ஸஹிப்புத் திறனும் குன்றாதவாறு பாதுகாப்பது மிக அவசியமாகின்றது.

நீர்கோர்வை ஏற்பட முக்கியக் காரணங்கள் தலையில் அதிகம் வியர்க்குமளவிற்குக் காற்றோட்டமில்லாத அறைகளில் வசிப்பது, அல்லது நேரிடையே நீர்த்துளிகள் கலந்து வீசும் குளிர்ந்த வரண்ட காற்றுத் தலையில் படும்படி இருப்பது, தன் வழக்கத்திற்கு மாறாகவும் குடிக்கும் நீர், குளிக்கும் நீர் இவைகளின் சீதோஷ்ணத் தன்மைகளை அமைத்துக்கொள்வது, அவசரத்தையொட்டி, குடிக்கும் வென்னீரிலும் குளிக்கும் வென்னீரிலும் குளிர்ந்த நீரைக் கலந்துகொள்வது, நல்ல காற்றடக்கமுள்ள சூடான அறையில் வென்னீரில் குளித்துவிட்டு, உடன் குளிர்ந்த காற்றுள்ள வெட்ட வெளியில் வந்து நிற்பது, உடலில் நல்ல வியர்வை இருக்கும் போது அது அடங்கு முன்னரே குளிர்ந்த பானத்தைப் பருகுவதும் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதும், — இது போன்ற உடலின் சீதோஷ்ணப் பாதுகாப்பு வலிவைக் குறைக்கவல்ல பழக்கங்களை அடிக்கடி விடாமல் செய்து வருவதே. கிராப்புத் தலையுள்ளவர்கள் ஒரு தவற்றை எங்கும் வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர். ஸ்நானம் செய்தபின் ஈரமுள்ள தலையில் எண்ணெய் தடவிக் கொள்ளுதல், ஸ்நானம் செய்வதற்கு முன் தலைக்கு எண்ணெய் தடவிக்கொள்ளாமை, எண்ணெய் தடவியதும் தலை மயிர் படிவ

தற்காக ஜலத்தைத் தெளித்துக்கொள்வது என்பதே அந்த துர்பழக்கம். இந்தத் துர்பழக்கம் தொடர்ந்து கையாளப்பட்டு, உடலின் தற்காப்புத் திறனும் குறையும் போது அவர்கள் ஸைநஸைடிஸ் - தலைவலி, ஒற்றைத் தலைவலி, நீர்கோர்வை, தலைமயிர் உதிர்தல், அதிக நேரம் படித்தாலோ உற்றுப்பார்த்தாலோ கண்ணும் நெற்றியும் விண்ணெனத் தெறித்துவிடுவது போன்ற உணர்ச்சி முதலியவைகளுக்கு இரையாகிறார்கள். நீர் கோர்வை வராமல் பாதுகாக்க விரும்புபவர்கள் முன் கூறிய பழக்கங்களைக் கைவிட்டு விடுவது அவசியம்.

ஸ்நானம் செய்யுமுன் நல்லெண்ணெயையோ வேறு தைலங்களையோ தலையில் தடவிக்கொண்டு பின் ஸ்நானம் செய்பவர்களுக்குப் பொதுவாக நீர்கோர்வை வருவதில்லை. அதற்குக்காரணம் — அந்த எண்ணெய் அல்லது தைலப்பூச்சு தோலுக்குச் சீதோஷ்ண ஸஹிப்புத்தன்மையைக் குன்றாமல் பாதுகாத்து வருவதே. வாரமிருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதும், தினமும் தலையில் ஏதாவது ஒரு தைலத்தையோ நல்லெண்ணெயையோ தடவிக்குளிப்பதும் நல்ல பாதுகாப்பளிக்கும். நீர்கோர்வையால் அடிக்கடித் துன்புறுபவர்களுக்கு நீர்கோர்வை வராமல் பாதுகாக்கும் தைலங்களில் அஸன பில்வாதி தைலம், அஸன மஞ்சிஷ்டாதி தைலம், அஸன ஏலாதி தைலம், அச்வசந்தி பலா லாக்ஷாதி தைலம், லாக்ஷாதி தைலம், ஸிந்துவார தைலம் முதலியவை நல்ல உதவியளிப்பவை. இவை எல்லா ஆயுர்வேத மருந்து விற்பனை சாலைகளிலும் கிடைப்பவை. நோயிருக்கும்போதும் இவைகளைத் தக்க முறைப் படி உபயோகிக்கலாம்.

நீர்கோர்வை பிடித்ததும் முதல் சில நாட்கள் அல்லது சில மணி நேரத்திற்கு நீர் கோர்த்து மூக்கின் அடிப்பகுதி, தலை, நெற்றிப்பொட்டு, புருவம் முதலிய இடங்களில் கனமும் குத்து வலியும் ஏற்படும். இந்த நிலைகளில், ஏலத்தையும் கிராம்பையும் வெற்றிலைச்சாறு விட்டரைத்து லேசாகச் சூடாக்கி நெற்றியில் பற்றுப்போடலாம். குங்குமப்பூவையும் மஞ்சளையும் அல்லது மஞ்சளையும் சாம்பிராணியையும் அல்லது தனிக் குங்குமப்பூவை இழைத்து லேசாகச் சூடாக்கிப் பற்றுபோடலாம். நீர்கோர்வை மிகவும் அதிகமாகி தலைகனம் மிகுந்திருந்தால் இந்தப் பற்றுப் பொருள்களுடன் புழுங்கலரிசியையோ அவலையோ சேர்த்து ஒன்றிரண்டு மிளகு கூட்டியும் பற்றுப்போடலாம்.

மற்றொரு, சிரோரோலேபம் ஆரோக்கியம் 1963 ஜூலை மாத இதழில் வெளிவந்துள்ளது. ரேவல் சீனி 100 கிராம், வேப்பம்

விதை 40 கிராம், சதகுப்பை சோம்பு கருஞ்சீரகம் வகைக்கு 20 கிராம், இவைகளை இடித்து மெல்லிய தூளாக்கிக்கொண்டு 1–2 ஸ்பூன் அளவு ஜலத்தில் அரைத்துச் சுடவைத்து நெற்றிப் பொட்டிலும் தலையிலும் புருவத்திலும் பற்றுப்போட நல்லது. இவ்வகைப் பற்றுகள் நீர்கோர்வையை எளிதில் பழுக்கச்செய்து வெளியேற்றவும், அதன் ஜலாம்சத்தை வரளச் செய்து வேதனையைக் குறைக்கவும் வல்லவை.

ராஸ்நாதி சிரோலேப சூர்ணம் என்னும் மருந்து மிகவும் பிரஸித்தமானது. கேரள தேசத்தவர் அனைவரும் இதை நல்ல முறையில் உபயோகிக்கின்றனர். ஒவ்வொரு எண்ணெய் குளிக்குப்பின்னரும், நோயிலிருந்து விடுபட்டுத் தலைக்கு ஜலம் விட்டுக்கொண்ட பின்னரும் இந்த சூர்ணத்தை உச்சந்தலையிலும் புரடியிலும் தேய்த்து விட்டுக் கொள்வர். ஜலதோஷம் ஏற்படாமலிருக்கவே இந்தப்பாதுகாப்பு. கடுமையான நீர்கோர்வையுள்ளபோது லேசாக சிற்றாமணக்கெண்ணெய் விட்டு இதைத் தலையில் தேய்க்க வரண்ட நீர்கோர்வை வேக்காளத்தை அகற்றி வலியும் கசிவும் குறைந்து சுகமேற்படும். இதைச் செய்வதும் மிகச்சுலபம். சித்தரத்தை தேவதாரு, வாஸனை கோஷ்டம், கோரைக்கிழங்கு, வெள்ளைக்குங்கிலியம், பூங்காவி, சந்தனத்தூள், அதிமதுரம், கடல்நுரை, அமுக்கராக்கிழங்கு, சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, வெட்டிவேர், கரியபோளம், சிற்றாமுட்டிவேர், விலாமிச்சை வேர், கடுகுரோஹிணி, மஞ்சள், வசம்பு, ஸஹஸ்ரவேதி, புளியிலை நரம்பு, ஆவல் புங்குப்பட்டை, அகில், ஆக 24 சரக்குகள் இதில் ஸஹஸ்ரவேதி தவிர மற்றவை எங்கும் கிடைக்கக் கூடியவை. ஸஹஸ்ரவேதி ஒரு சிவப்பு நிறக்கல். இது இல்லாவிட்டாலும் பாதகமில்லை. இவைகள் வகைக்குச் சமஎடை சேர்த்து நன்கு இடித்து மெல்லிய தூளாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். ஜ்வரத்தில் ஏற்படும் கடும் தலைவலி, நீர்கோர்வை முதலியவைகளில் இது நல்ல மருந்து.

ஷட்பிந்துதைலம் அணு தைலம், இவைகளில் ஒன்றை மூக்கில் 2–4 சொட்டுகள் நஸ்யமிடத் தடையின்றி நீர்கசிந்து குத்துவலி நிற்கும். மிளகை ஊசியின் முனையில் குத்திக்கொண்டு அதை நெருப்பில் கொளுத்திப் புகையும்போது அந்தப் புகையை மூக்கின் வழியே உறுஞ்சுவதால் தலைகனம் குறையும்.

கடுமையான நீர்கோர்வை இருக்கும்போது மஹாலக்ஷ்மீ விலாஸ ரஸம். கர்ப்பூராதி சூர்ணம், தாளீஸாதி வடீ, வ்யோஷாதிவடீ முதலிய மருந்துகள் நல்ல குணம் தருபவை. வைத்தியர்களின் ஆலோசனைப்படி இவைகளை ஸேவிப்பது நல்லது.

உடலின் சகிப்புத் தன்மைக்குறைவால் ஏற்படக்கூடிய நோயானதால், உடலிற்கு வலிவளிக்கக் கூடிய தசமூலாரிஷ்டம், அச்வகந்தாதிலேகியம், சியவனப்ராசம், கூஷ்மாண்ட ரஸாயனம் முதலிய பலம் தரும் ரஸாயனங்களை இடைவிடாமல் ஸேவிப்பதும் தோலின் சக்தியைப் பாதுகாக்க எண்ணெய் குளியலும் மிகவும் அவசியமானவை.

சென்ற இதழில் தயிரைப்பற்றிய கட்டுரையில் நீர்கோர்வையின் ஆரம்ப நிலையில் தயிர் சேர்ந்த உணவு ஏற்றது எனக்குறிப்பிட்டோம். வயிற்றில் மப்பு மிகுதியும் தலையில் சேர்ந்த நீர்முற்றி மார்பிலும் கபக்கட்டு ஏற்பட்டு ஜ்வரமும் வரும் நிலையில் இருந்தால் தயிர் சேர்க்கக்கூடாது. தயிர் கபத்தையும் மந்தத்தையும் அதிகமாக்கும்.

தலையில் நீர்கோர்வை உள்ளவர்கள் பொதுவாக வெட்ட வெளியிலோ காற்றோட்டமதிகமுள்ள இடங்களிலோ ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. தலைமுழுகுவதையும் நிறுத்துவது நல்லது. இதமான வென்னீர் விட்டுக் கழுத்துக்குக் கீழ் குளிப்பதும், வாயில் வென்னீர் விட்டுக் கொப்பளிப்பதும் நல்லது. தூங்கும் போது தலைக்குத் தலையணைக்குப்பதிலாக புழுங்கலரிசி, துவரம் பருப்பு முதலியவைகளைத் துணிப்பையில் அடைத்து வைத்துக் கொண்டு படுப்பதால் ஸுகம் ஏற்படுவதுண்டு.

காது மூக்கு தொண்டை என்ற இந்த மூன்றும் ஒன்றோடொன்று தொடர்பு உள்ளவை. அதனால் நீர்கோர்வை உள்ள போது காதினுள் தண்ணீர் புகாமலும் குளிர்ந்த காற்றுப்படாமலும் இருக்குமாறு பஞ்சுவைத்து அடைத்துக் கொள்ளுவது நல்லது. சிறு குழந்தைகளுக்கு நீர் கோர்வை அதிகமாகும்போது காதில் வலியும் அதிகமாகி விடும் தலைக்குச்சூடான பற்றும், காதைச்சுற்றி சூடத்துடன் சேர்த்து காய்ச்சிய தேங்காய் எண்ணெயையோ யூகலிப்டஸ் எண்ணெயையோ தடவி ஒத்தடம் கொடுக்க வேதனை குறைந்து தூங்கும். பிடரி, காது, மார்பு, கழுத்து முதலிய இடங்களில் கர்பூரதைலத்தைத் தடவிச் சூடு கொடுப்பது நல்லது. பஞ்சகுண தைலம் என்ற தைலமும் கர்பூராதிதைலம் என்ற தைலமும் ஆயுர்வேத மருந்துக்கடைகளில் கிடைப்பவை. அவை இந்த நிலையில் மேல் தேய்த்துச் சூடுகாட்ட ஏற்றவை.

———

நோய்களைப்பற்றி—ஜ்வரம் 8

ஜ்வரத்தில் சிகித்ஸை

தைவ வழிபாடு

நோய்கள் மூலகாரணங்களைக் கொண்டு மூன்று விதங்களாய் பிரிகின்றன.

1. திருஷ்டாபசாரஜங்கள் அல்லது தோஷஜங்கள்: உண்ட உணவு ஜீரணமாகவில்லை. மேலும் அபத்திய உணவைப் புசித்தால் அதனால் ஜீரணம் குறைகிறது. ஆமம் (மப்பு) உண்டாகிறது. வாதபித்த கபங்களின் கெடுதியால் ஜ்வரம் பலமாய் வந்துள்ளது; இவ்வாறு ஜ்வரம் விளைந்ததற்குக் காரணம் ஸமீபத்தில் செய்த இந்த அபத்தியம்தான் என்று தெளிவாய் தெரியும். ஜ்வரம் முதலிய வியாதிகள் திருஷ்டாபசாரஜங்கள் ஆகின்றன.

2. அதிருஷ்டாபசாரஜங்கள் அல்லது கர்மஜங்கள்: ஸமீப ஸமயத்தில் அபத்தியம் ஒன்றும் செய்யவில்லை. ஆனால் இப்பொழுது வியாதி நன்றாய் இருக்கிறது. வியாதிக்குக் காரணம் இப்பொழுது இப்பிறவியிலேயே ஏற்படவில்லையாயினும், காரணமில்லாமல் கார்யம் விளைவதில்லை என்பது ஸித்தாந்தம். ஆதலால் பூர்வ ஜன்மத்தில் செய்த அபத்தியம் அபசாரம் கெட்டகார்யம் முதலியவை இந்த ஜன்மத்தில் நோய்களுக்குக் காரணமாகின்றன. இப்படிப்பட்ட ஜ்வரம் முதலிய வியாதிகள் அதிருஷ்டாபசாரஜங்கள் அல்லது கர்மஜங்கள்.

முன் பிறவியில் செய்த செய்கைகளைத்தான் அதிருஷ்டம் தைவம் கர்மம் என்று பேசுகிறோம்.

3. திருஷ்டாதிருஷ்டாபசாரஜங்கள் அல்லது தோஷ கர்மஜங்கள்: அபத்தியம் அல்லது வாதபித்த கபதோஷங்களைக் கெடுக்கும் காரணத்திற்குத் தகுந்த அளவில் வியாதிகள் ஏற்படாமல், அபத்தியம் மிக மிகக்குறைந்த அளவில்தான் செய்யப்பட்டது; ஆனால் வியாதி மிகவும் கொடூரமாய் பெரிதாய் வந்துள்ளது. இதில் காரணம் திருஷ்டமாயும் (தெரிந்தும்) அதிருஷ்டமாயும் (தெரியாததாயும்—அதாவது முன்பிறவியில் செய்ததாயும்) இருப்பதால் திருஷ்டாதிருஷ்டாபசாரஜங்கள் அல்லது தோஷ கர்மஜங்கள் என்று இவ்வியாதிகள் கருதப்படுகின்றன.

இந்த ஜ்வரத்திற்குக் காரணம் எந்தவிதமான அபத்தியம்? வாயுபித்த கபதோஷங்களில் எதெது அதிகம் இதில் கேடுற்றது? என்று தெரிந்துகொள்ளுவது சிகித்ஸைக்கு இன்றியமையாதது போலவே, கர்மஜமான ஜ்வரத்திலும் தோஷ கர்மஜமானதிலும் இந்தக்கர்மத்தால் இந்த ஜ்வரம் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று அறிந்து சிகித்ஸை செய்தால் வியாதிகள் சீக்கிரம் விலகிவிடும்.

அபத்தியம் அல்பம். ரோகம் பெரிதாய் வந்துள்ளது என்று கண்டு இது கர்மஜம் என்று அறிவது போல, பிரபலமான சிகித்ஸை விதிப்படி வழுவின்றி செய்தும், வியாதி சமனமாக வில்லை என்று ஏற்படின், அந்த நோய் கர்மத்தால் விளைந்தது. இந்த வியாதியைப் போக்குவதற்கு மூலகாரணமான கர்ம வினை யையும் அகற்றவேண்டியது அவசியம் என்று எளிதில் அறிய முடியும்.

இந்த ஜ்வரத்திற்குக் காரண பூதமாக பூர்வ ஜன்மத்தில் செய்த கருமம் என்ன என்று எப்படி நிச்சயிப்பது? அதை எவ் விதம் அகற்றுவது என்று பாரத தேசீயர்கள் சற்றும் தயங்க வேண்டியதில்லை. திவ்ய திருஷ்டி ஞானம் படைத்துள்ளவரும், கருணாநிதிகளுமான மகரிஷிகள். ஜன்மாந்தரீயமான வியாதி காரணங்களையும் அவைகளைப் போக்கும் உபாயங்களையும் ஸம்சய மின்றி போதிக்கும் சாஸ்திரங்களை, தீங்குபுரியும் துஷ்டரும் கரை யேறட்டும் என்று கருணையினால், உலகினருக்கு அருளியுள்ளார் கள். தர்ம சாஸ்திரத்தில் சேர்ந்த இந்தப் பகுதிக்குக் கர்ம விபாக சாஸ்திரம் என்று பெயர். கரும வினைகளை அறியவும் அகற்றும் வழிகளைப் போதிப்பதிலும் நமது ஜோதிட சாஸ்திரம் அரும்பெரும் உதவியளிக்கின்றது.

தோஷஜங்கள் கர்மஜங்கள், தோஷ கர்மஜங்கள் என்று நோய்களின் காரணங்கள் மூன்று வகைகளாக இருப்பதால், சிகித்ஸையும் மூன்று வகையாகிறது.

(1) ஜ்வரத்தில்–ஆமம் பக்குவமாக லங்கனம், பித்ததோஷம் விலகக் கசப்பு ரஸத்துடனுள்ள சீதவீர்யமான மருந்து. உறைந்த கபம் உருகி வெளிப்பட அல்லது உலர்ந்துபோக கஷாய ரஸம் உஷ்ண வீர்யமுள்ள மருந்தின் பிரயோகம் செய்தல் என்பது போன்று தோஷ கோபத்திற்கு ஏற்ற யுக்தி மூலம் செய்யும் சிகித் ஸையை யுக்திவ்யபாச்ரய சிகித்ஸா என்பர்.

(2) கர்மவிபாக சாஸ்திரப்படி முன்புசெய்த கர்மவினை விலகச் செய்யும் பரிஹாரங்களுக்கு தைவவ்யபாச்ரய சிகித்ஸை என்று பெயர்.

(3) ஆயுர்வேத சாஸ்திரப்படியும் கர்ம விபாக சாஸ்திரப்படியும் இரண்டும் சேர்த்து சிகித்ஸை செய்யவேண்டிய தோஷகர்மஜ வியாதிகளின் சிகித்ஸைக்கு உபய வ்யபாச்ரயசிகித்ஸை என்று பெயர்.

காச்மீர தேசத்தில் ராஜகுலத்தில் தோமர வம்சத்திற்கு அணிகலமாய் உதித்த வீரஸிம்ஹன் என்ற வேந்தன், ஆயுர் வேதம் ஜோதிஷம் கர்ம விபாகம் மூன்று சாஸ்திரங்களிலும் வித்வான். இம்மஹான் வீரஸிம்ஹாவலோகனம் என்று ஒரு நூலை ஆக்கியுள்ளார். ஒவ்வொரு வியாதியையும் எடுத்துக் கொண்டு ஆயுர்வேதப்படி நோய்களின் தோஷ கோபத்திற்குரிய நெருங்கிய காரணம், அதற்குத் தகுந்த யுக்தியான சிகித்ஸை, ஜோதிட சாஸ்திரப்படி நவக்கிரஹங்களுடைய ஸஞ்சார விசேஷங்களைக் கொண்டு, நோய்களின் குறிகளையும் காரணங்களையும் அறிதல், நவக்கிரஹங்களுக்குப் பரிகார முறைகள், தர்ம சாஸ்திரப்படிக் கருமங்களின் விளைவுகள் சாந்திகள் எல்லாம் அழகாக சுருக்கமாய் வீரஸிம்ஹாவலோகனக் கிரந்தத்தில் தொகுத்துள்ளார்

தைவ வியபாச்ரயம் தைவ யுக்தி வியபாச்ரயம் என்று கூறப்படும் சிகித்ஸா முறைகளில் நமது முன்னோர்களின் தவப்பயன்களில் மந்திர சாஸ்திரமும் ஒன்று. மந்திர சாஸ்திரம் வியாதி காரணங்களைப்பற்றிப் போதனை செய்வதாகத் தெரியவில்லை. ஆயுர்வேதம் ஜோதிடம் தர்ம சாஸ்திரம் முதலியவைகளால் வியாதிஸ்வரூபம் நிர்ணயம் செய்யப்பட்ட பிறகு வியாதியைப் போக்கவல்லதாக மந்திரப் பிரயோகங்கள் பலபல இருக்கின்றன.

ஆயுர்வேதப்படி நோய்களில் திருஷ்டமான காரணம் யுக்தியினால் தகுந்த சிகித்ஸை வியாதி தடுப்பு முறைகளை விசதமாய் விளக்குவதே ஆரோக்கியப் பத்திரிகையின் முக்கிய நோக்கம். ஆனாலும் ஜோதிஷம் கர்ம விபாகம் மந்திரம் ஆகிய சாஸ்திரங்களும் வியாதி சமனத்தில் பேருதவி செய்வது கண்கூடாயிருப்பதால் அவைகளில் கூறிய முறைகளையும் சுருக்கமாய் கூறுகிறோம். ஜ்வரத்தில் மேற்படி சாஸ்திரங்கள் போதிப்பதை அடுத்த இதழில் வரைவோம்.

———

எண்ணெய்க் குளி :—ஞாயிறன்று எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க உடலில் காங்கை மிகும். திங்களில் காந்தி அதிகமாகும். புதனில் சம்பத்து பெருகும். வியாழனில் பொருள் நஷ்டம். சனியில் எல்லா போகங்களும் கிடைக்கும். —வித்யாமாதவீயம் (ஜோதிட நூல்)

ஆரோக்கிய சாதனங்கள்

(டாக்டர் வீ. நாராயணஸ்வாமி, சென்னை.)

16. உணவு

மனிதர்களும் மற்ற ஜீவராசிகளும் உயிர் வாழவேண்டுமானல், சுவாசிக்கக் காற்று, பருக நீர், உண்ண உணவு இவை அவசியமாகத் தேவைப்படுகின்றன. காற்றையும் நீரையும் பற்றி நாம் பிறகு கவனிப்போம் ஆகாரத்தைப்பற்றி மட்டும் நாம் இப்பொழுது கவனிப்போம்

உணவு, நமது தேகவளர்ச்சிக்கும், அதைத் தகுந்த அளவில் தகுந்தபடி உபயோகித்தால், நோயணுகாமல் காப்பாற்றவும் பயன்படக்கூடியது. தகுந்த அளவில் உணவு கிடைக்காவிட்டால், காலக்கிரமத்தில் அந்நாடு தாமழிவது மல்லாமல் தமது சந்ததிகளையும் அழித்துவிடும் அதனுல்தான் மறைகள் உணவிலிருந்து பிரஜைகள் உண்டாகிருர்கள். (அந்நாத்வை பிரஜா : பிரஜாயந்தே) என்று முழங்குகின்றன. மேலும் எல்லா மருந்துகளையும் விட உணவுதான் உயிர் வாழ்வதற்கு உயர்ந்த மருந்து என்றும் வேதங்கள் முழங்குகின்றன. (தஸ்மாத் சர்வௌஷத முச்யதே) உணவுப்பொருள்கள் எவை? அவைகளை எக்காலங்களில் எங்ஙனம் உட்கொள்ளவேண்டும் என்பவைகளைப் பற்றி நாம் ஆராயவேண்டும். பொதுவாக எல்லா ஜீவராசிகளுக்கும் உணவு அவசியமாக இருந்தாலும், எல்லா தேசத்து மனிதர்களுக்கும் உணவு பொதுவாக நல்வாழ்வு வாழ்வதற்கு இன்றியமையாததாக இருந்தாலும், நமது தேசம் வரையிலும், நமது சூழ்நிலை, பண்பு, கலாசாரம், இயற்கை அமைப்பு இவைகளை மனதில் வைத்துக்கொண்டு நாம் உணவை ஆராய்வதோடு, நம் நாட்டு வைத்திய சாஸ்திரங்கள் அவைகளைப்பற்றி என்ன சொல்லுகின்றன என்பதையும் குறிப்பாக நாம் கவனிக்க வேண்டும்,

நவீன ஆராய்ச்சியில் மனிதனுடைய சரீரத்திற்கு எவ்வெவ் விதமான ஆகாரம் எவ்வளவு அளவிற்கு தேவைப்படுகிறது என்று ஆராய்ந்துள்ளார்கள். அவைகளில் முக்கியமானவைகள் புரதம் என்றும் தசைகளை போஷிக்கும் சத்து, கார்போஹைட்ரேட் என்னும் சர்க்கரைச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, மற்றும் அநேகவிதமான ரசாயனப் பொருள்கள் என்பனவாம். நமது ஆகாரங்களில் வைடமின் என்னும் சத்துக்களும் இருக்கவேண்டு

மென்று கூறுகின்றனர். இவ்விஷயங்களை மாணவர்களுக்குக் கூடப் பாட புத்தகங்களில் எழுதிப் போதிக்கின்றனர். இவைகள் நவீன ஆராய்ச்சியின் லாபங்கள்.

நமது தேசத்தில் தொன்று தொட்டு வரும் ஆகாரப் பழக்கங்கள் எவ்வளவு தூரம் இக்காலத்திற்கு பயன்படக்கூடியவை என்றும் அவைகளை நமது பொருளாதார சூழ்நிலைக்குத் தகுந்த மாதிரி எங்ஙனம் பயன்படுத்த வேண்டுமென்பதைப் பற்றியும் தான் நாம் கவனிக்கவேண்டும்.

முதன்முதலாக நாமிருக்குமிடத்தைக் கவனித்து ஆகாரத்தைக் கொள்ளவேண்டும். வைத்திய சாஸ்திரத்தில் தேசத்தை மூன்று விதமாக பிரித்திருக்கிறார்கள். தண்ணீர் நிறைந்திருக்கிறதும், மழை அதிகமாயிருக்கிறதுமான தேசத்தை ஆநூப தேசமென்றும், தண்ணீர் குறைந்தும் வெப்பமும் காற்றும் அதிகரித்திருக்கிற பீட பூமி போன்ற இடங்களை ஜாங்கல தேசமென்றும் தண்ணீர் அதிகமில்லாததும். வெப்பம் அதிகமில்லாததுமான இடங்களை சாதாரண தேசம் என்றும் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள். அந்தந்த தேசத்திற்குத் தகுந்தமாதிரிதான் நாம் ஆகாரத்தை உண்ணவேண்டும். உதாரணமாக முதலில் சொன்ன ஆநூப தேசத்திலிருப்பவர்கள், கைப்பு, உவர்ப்பு, புளிப்பு அதிகமானதும் வரட்சியானதுமான ஆகாரத்தை உண்ண வேண்டும்; ஜாங்கல தேசத்திலிருக்கிறவர்கள், இனிப்பு, புளிப்பு அதிகமானதும் நெய்ப்பு சத்து உள்ளதுமான ஆகாரங்களை உண்ணவேண்டும். சாதாரண தேசத்திலிருக்கிறவர்கள், எல்லா சுவைகளுமுள்ள ஆகாரங்களைக் கலந்தே சாப்பிடவேண்டும். ஆகாரத்தில் இது முதல் பிரிவினை.

தேசத்தை மூன்றாகப் பிரித்தமாதிரி காலத்தையும் நமது முன்னோர்கள் மூன்றாகப் பிரித்திருக்கிறார்கள். அவை வேனிற் காலம், மழைகாலம், குளிர்காலமென்பதாம். அந்தந்த காலத்திற்குத் தகுந்த மாதிரி உணவை மாற்றி அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும் உஷ்ணகாலத்தில் இயற்கையிலேயே மனிதன் பலம் குறைந்தவனாகிறான். அதிகமாகத் தண்ணீர் அருந்துவதால் ஆகாரம் குறைந்துவிடுகிறது. ஆகையால் அதிக சத்துள்ள ஆகாரத்தை அடிக்கடி சாப்பிடவேண்டும். இவை சுலபமாக ஜீரணிக்கக்கூடியவையாக இருக்கவேண்டும். இக்காலத்தில் காரம், புளிப்பு, உப்பு சுவையுள்ள ஆகாரத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். எவ்வளவிற்கு அதிகமாக இனிப்புச் சுவையுள்ள ஆகாரங்களை புசிக்கலாமோ அவ்வளவிற்கு அவைகளைப் புசிக்க வேண்டும்

மழை காலத்தில், பழகிய தானியங்களைச் சாப்பிடவேண்டும். அதேபோன்று மாம்சங்கள் பழகிய தேன் இவைகளை சாப்பிட வேண்டும். மேலும் காரம் அதிகமாயிருக்கின்ற ஆகார வகை களைப் புசிக்கவேண்டும். நெய்ப்புச் சத்துள்ள ஆகாரங்களைக் குறைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

குளிர் காலத்தில் இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு சுவை உள்ள ஆகாரங்களை அதிகமாகப் புசிக்கவேண்டும். கோதுமை ஆகாரம், கருப்பஞ்சாறு, எண்ணெய்ப் பசையுள்ள பணியாரங்கள் முதலிய வைகளை சாப்பிடவேண்டும். இந்தக்காலத்தில் இயற்கை யிலேயே அதிகப் பசி இருக்கும் அதனுல் உணவும் அதிகம் உண்ணவேண்டும்.

மேலும் ஆகாரவகைகளை அவைகளின் தன்மையைப் பொறுத்து இரண்டு விதமாகத் திரவபதார்த்தம் என்றும், கடின பதார்த்தம் என்றும் பிரித்திருக்கிருர்கள். திரவ ஆகாரங்களில் பால், தயிர், நெய், தேன் முதலியவை முக்கியமாக குறிப்பிடத் தக்கவை. பாலில் பசும்பாலைவிட ஆட்டுப்பால்தான் விசேஷ மெனச் சொல்லியிருக்கிருர்கள். அதேபோன்று தேக வளர்ச்சிக் கும், புத்தி வளர்ச்சிக்கும் பசுவின் நெய் விசேஷமாகக் கருதப் படுகிறது.

வைத்திய சாஸ்திரம் சம்பந்தப்பட்ட வரையிலும் நமது முன்னேர்கள் புலாலை நீக்கவில்லை. எப்படி தானிய வகைகளில் அரிசி, கோதுமை, சோளம், கேழ்வரகு முதலிய தானியங்களையும், கடலை, துவரை, பயறு, கொள்ளு முதலிய பருப்பு வகைகளையும் காலத்திற்கு ஏற்றவாறு உண்ணவேண்டுமென்று குறிப்பிட்டார் களோ, அதேபோன்று மாமிச உணவையும்—ஆடு, மான் போன்ற மிருகங்களையும், கொக்கு, கோழி, சிட்டுக்குருவி போன்ற பறவை களையும், தவளை, உடும்பு, முள்ளம்பன்றி போன்ற வளைகளில் வசிக்கும் ஜந்துக்களையும், மீன் போன்ற நீர்வாழ் ஜந்துக்களையும் உண்ணலாம் என்று கூறி, அவை ஒவ்வொன்றினுடைய குணங் களையும் விவரித்துள்ளார்கள். பொதுவாகக் கூறுமிடத்து உடம்பு வளர்ச்சிக்கு மாமிசங்களைப் போன்று ஆகாரம் வேறெதுவுமில்லை என்று வைத்திய நூல்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

ஆகாரங்கள் தேகத்தின் வளர்ச்சிக்கும் பாதுகாப்பிற்கும் மட்டும் உதவுகின்றனவல்ல. அவைகள் மனேவளர்ச்சிக்கும், புத்தி வளர்ச்சிக்கும் கூட உபயோகமாகின்றன. மனத்தின் வளர்ச்சிக்கான உணவுகளை மூன்று விதமாகப் பிரித்திருக்கிருர் கள். சாந்தத்தை கொடுக்கும் சாத்வீக ஆகாரம், கோபம் வீரம்

முதலியவைகளைக் கொடுக்கும் ராஜச ஆகாரம், தூக்கம் மந்தத் தன்மை முதலியவைகளைக் கொடுக்கும் தாமச ஆகாரம் என்று.

எந்த ஆகாரம் வாழ்நாட்களை அதிகப்படுத்துகிறதோ தேகத்திற்கும், புத்திக்கும் பலத்தைக் கொடுக்கிறதோ, இனிப்பானதோ, மனத்திற்குத் திருப்தியைக் கொடுக்கிறதோ, அது சாத்வீக ஆகாரம். எந்த ஆகாரம், கசப்பு புளிப்பு உப்பு காரமுள்ளதும், வரண்டதும் அதிகச் சூடானதும், வியாதியை உண்டாக்கக் கூடியதுமானதோ அது ராஜச ஆகாரம். எது நன்றாக வேகாமலும், ருசியற்றதும் அழுகியும், சமைத்துப்பல நாளானதும் ஆக இருக்கிறதோ அது தாமச ஆகாரம்.

உணவை உட்கொள்ளும்பொழுது சிலவிதிகள் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. ஒருவன் தனக்குக் குறிப்பிட்ட காலத்தில் சாப்பிட வேண்டும்; உண்ணும்பொழுது உணவில் கவனத்துடன் உண்ண வேண்டும்; பழக்கமான ஆகாரத்தைத்தான் சாப்பிடவேண்டும்; உணவை நிந்திக்க கூடாது; உண்ணும்பொழுது பேசாமலும், இஷ்டமான ஆகாரத்தை இஷ்டர்களுடன் சேர்ந்து, தம்மிடத்தில் பிரியமுள்ளவர்களால் பரமாரப்பட்டும் சாப்பிடவேண்டும் என்பன சிலவிதிகள்.

இவைகளைச் சிறிது விஸ்தரிக்குமிடத்து, மல மூத்திரங்களை விடுத்த பிறகே சாப்பிடவேண்டும், மனது சாந்த நிலையில் இருக்கவேண்டும்; ஏப்பம் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும்; நல்ல பசியுள்ள சமயத்தில் சாப்பிடவேண்டும்; இந்திரியங்கள் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும்; தேகமும் கனமில்லாததாக இருக்க வேண்டும். இதுதான் ஆகாரமுண்ணவேண்டிய காலம்.

ஒரு மனிதன் தனது ஆகார விஷயத்தில் சிறிது கவனம் செலுத்தினுல் அவனுக்கு ஒருவிதமான நோயும் அணுகாது. ஆனுல் கண்டதைக் கண்ட இடத்தில் சாப்பிடுவது தான் நாகரீகம் என்று கருதும் இந்நாட்களில் சூழ்நிலை காரணமாக பழக்கமில்லாத ஆகாரங்களை உண்ணவேண்டிய நிர்ப்பந்தமிருப்பதாலும் உணவு விதிகளை முழுதும் கவனிக்கமுடியாமல் ஆகிறது. ஆயினும் நீடூழி வாழவேண்டுமானுலும், வியாதியினுல் பீடிக்கபடாமலிருக்கவேண்டுமானுலும், ஆகார விதிகளைச் சரிவர கடைபிடிப்பதைத் தவிர வேறு வழி இல்லை.

———

நோயிலிருந்து விடுபட்டவர் தலைக்கு ஜலம் விட :—*திங்கள், வியாழன் வெள்ளி ஆகிய கிழமைகளும் அசுவதி, ரோகிணி, மிருகசீரஷம் ஸ்வாதி, உத்தரம், உத்தராடம், உத்தரட்டாதி நக்ஷத்திரங்களும் உள்ள நாட்கள் சிறந்தவை.*

—வித்யாமாதவீயம்

ரஸாயன சிகித்ஸை (3)

शीतोदकं पयः क्षौद्रं घृतमेकैकशो द्विशः ।
त्रिशः समस्तमथवा प्राक्पीतं स्थापयेद् वयः ॥

"குளிர்ந்த நீர், பசும்பால், தேன், நெய் இந்த திரவ பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியாகவோ, இரண்டிரண்டாகவோ மூன்று மூன்ருகவோ, நான்கையுமோ சேர்த்துக் காலை நேரத்தில் வெறும் வயிற்றில் குடிக்கவும். சரீரம் தளராமல் நீண்டகாலம் வயதை நிலையில் நிறுத்தும்."

காலையில் துயிலெழுந்து சரீரசுத்தி தந்தசுத்தி முதலியன முடிந்ததும் இந்தப்பானத்தைப் பருகவேண்டும். இதில் மொத்தம் 15 யோகங்கள் (முறைகள்) தொகுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

(1) **ஜலரஸாயனம்** :- முதலிரவு மண் பானையில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் தண்ணீரை சுமார் 8 அவுன்ஸ் முதல் 12 அவுன்ஸ் அளவு வரையில் குடிக்கலாம். நீரின் அளவைக் குடலுக்கு ஏற்றவாறு அமைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். வெறும் வயிற்றில் நிரம்ப நீரைத் தனியாகப் பருகினுல் சிலருக்கு ஆரம்பத்தில் சில நாட்களுக்கு இரண்டுதடவை மலப்பிரவிருத்தி–பேதிகூட ஆகலாம். பசிகுறையலாம். ஜலத்தினுல் மலமிளகிவிரேசனம் ஆகும். மிருதுக்குடல் வாய்ந்தவர் ஜலத்தின் அளவைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த ஜலம் மட்டும் தனியாகப் பருகும் முறை (யோகம்) வாதபித்த கபங்கள் தோஷங்கள் ஸமநிலையில் இருக்கும் உடற்பாங்கில் (பிரகிருதியில்) இருப்பவருக்கு நன்மை. மலச்சிக்கல் இயல்பாய் இருப்பின் அதைச் சீர்செய்துவிடும்.

(2) **க்ஷீரரஸாயனம்** :- பசுவின்பால் - குடலுக்கு ஏற்றபடி சுமார் 4-12 அவுன்ஸ் சாப்பிடவேண்டும். காய்ச்சாத பச்சைப் பாலில் ஸத்து மிக அதிகம். (தாரோஷ்ணம் அமிருதோபமம்) கறந்த சூட்டோடு உள்ள பால் அமிருதத்திற் கொப்பானது என்று ஆயுர்வேதம் அறிவித்துள்ளது. கறந்தசூடு தணியும் முன்பு அந்தப்பால் பருகுவது உத்தமம் என்று வாய்புண் வயிற்றுப்புண் எரிச்சல் உஷ்ணுதிக்கம் உள்ளவருக்குச் சொல்லுவது நமது குடும்பங்களில் பழக்கம்.

குறிப்பு-பச்சைப்பாலில் ஸத்து அதிகம் எனினும், கறந்த சூட்டுடன் பருகவேண்டும். கறந்தசூடு ஆறிவிட்டால் பாலை நன்ருய் காய்ச்சியே குடிக்கவேண்டும். காய்ச்சாமல் சாப்பிட்டால் பலவிதக் கெடுதிகள் உண்டாகும். மேலும் பச்சைப்பால் சாப்பிடுவதில் பசு, அதன் தீனி, கட்டுத்தரை, கறப்பவன் கைகள், பால் பாத்திரம், இவைகளின் சுத்திவிஷயத்திலும் கவனிக்கப்பட வேண்டும் பசுமாடு வைத்துக்கொள்ள ஸௌகர்யமான வீடு வஸதியுள்ளவர் இவ்விஷயங்களில் கவனம் செலுத்திக் கறந்த சூட்டோடு தினசரி காலையில் பால் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தால் நல்ல திடகாத்திரத்துடன் தீர்க்காயுள் வாழமுடியும். பிரகிருதியில் பித்தப்பாங்கான சரீரம் உள்ளவர்கட்கு இந்தப்பால் ரஸாயன முறை ஏற்றது. தகுந்த முறைப்படி சுத்தமான பச்சைப்பால் பருக ஸௌகர்யம் இல்லாவிட்டால் காய்ச்சிய பாலைப் பருகுவதும் அடுத்தபடியாக நல்ல பயன் தரக்கூடியதே.

(3) **மதுரஸாயனம்** :- தேன் அரைமுதல் ஒரு அவுன்ஸ்வரை அளவு தினசரி காலையில் தொடர்ந்து சாப்பிடவும். தேன் ரஸாயனம் பாலர்கட்கும், பிரகிருதியில் கபப்பாங்குள்ள சரீரமுள்ளவர்கட்கும் மிகச்சிறந்தது.

(4) **கிருதரஸாயனம்** :- உருகிய நிலையிலுள்ள நெய் கால் முதல் ஒரு அவுன்ஸ் வரையில் காலையில் குடிக்கவும். நெய் ரஸாயன ஸேவை தனி வாதப்பிரகிருதியான சரீரமுள்ளவர்கட்கும், வாதம் பித்தம் இருவிதப் பாங்கில் உள்ளவர்கட்கும் மிக நல்லது. புத்தி மேதை வளர்ச்சிக்கும் நெய் ரஸாயனம் நன்ருய் உபகாரம் செய்யும்.

(5) **ஜலமும் பாலும் கலந்து சாப்பிடும் முறை** :- தனிப்பால் சிலருக்கு முற்றிலும் ஜீர்ணமாவதில்லை. பாலும் ஜலமும்கலந்து உட்கொண்டால் எளிதில் பால் ஜீரணமாகும். கறந்த சூடுகூடிய பச்சைப் பாலும் பச்சை ஜலமும் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இது உத்தமம். கறந்தபால் கொஞ்சம் வெந்நீர் கலந்து சாப்பிடுவது இரண்டாம்தரம். காய்ச்சிய பாலில் வெந்நீர்கலந்தது மூன்ருந் தரம் புஷ்டி விஷயத்தில்.

(6) **ஜலமும் தேனும் கலந்து சாப்பிடும் முறை** :- பித்த கபப் பிரகிருதிகளான சரீரங்களில் இது அதிகம் நல்லது. ஸாதாரணமாய் தேனும் பச்சை ஜலமும் தான் கலந்து குடிக்கவேண்டும். புஷ்டியும் பலமும் வளரும். பிளட்பிரஷர் அதிகம் உள்ளவர்கட்கு இது நல்லது. பிரஷர் நன்ருகக் குறையும். தேனும் வெந்நீரும் கலந்து சாப்பிடுவது உடல் கொழுப்பைக் குறைத்து அதிகப்

பருமனைக் குறைக்க விரும்புவோர்கட்கு நல்லது. தேன் 1 பங்கு ஜலம் 4–8 பங்கு அதாவது தேன் சுமார் ¼—1 அவுன்ஸ் ஜலம் 2—8 அவுன்ஸ் அளவில் கலந்து கொள்வது முறை.

(7) ஜலமும் நெய்யும் கலந்து சாப்பிடும் முறை :- உருக்கின நெய் 1 பங்கு (சுமார் ¼—½ அவுன்ஸ்) சீதளமான ஜலம் 2—4 அவுன்ஸ் கலந்து சாப்பிடவும். இந்தக்கலவை பித்தத்திலும்-வாத பித்தத்திலும் நல்லது. சில ஸந்தர்ப்பங்களில் சீதஜலத்திற்குப் பதிலாக வெந்நீராகவும் நெய்யுடன் கலந்து சாப்பிடலாம்.

(8) பாலும் தேனும் கலந்தமுறை :- கறந்த சூடு ஆருத பால் 4-12 அவுன்ஸ், தேன் ¼—1 அவுன்ஸ் இரண்டையும் கலந்து சாப்பிடவும். கறந்த சூடுஆருத பால் கிடைக்காவிட்டால் காய்ச்சி ஆறிய பாலில் தேனைக்கலந்து சாப்பிடலாம். மிகச் சூடான பாலில் தேனைக்கலக்கக்கூடாது பாலின் குணம் குறை வதுடன் உடலுக்கும் கெடுதலைச் செய்யும். பித்தமும் வாதமும் உடற்பாங்கில் அதிக முள்ளவர்கட்கு இது நல்ல ரஸாயனம்.

(9) பாலும் நெய்யும் சேர்த்துச் சாப்பிடும் முறை :- கறந்த சூடு தணியாத பச்சைப்பால் 4—8 அவுன்ஸ். உருக்கிய நெய் ¼—½ அவுன்ஸ் கலந்து சாப்பிடவும். அல்லது அடுத்தபடியான குணம் உள்ளது காய்ச்சிய பாலுடன் நெய் சேர்த்து ஸேவிப்பது. நெய்யு டன் சேர்க்கும பால் சிறிது உஷ்ணமாயிருப்பினும் கெடுதல் இல்லை. இந்தமுறை-பித்தம் மேலிட்டு, கபம் வாதம் குறைந் துள்ள சரீரப் பாங்கினருக்கு சிலாக்கியம்.

(10) தேனும் நெய்யும் கலந்து உட்கொள்ளும் முறை :- தேன் ¼—½ அவுன்ஸ் இளக்கிய நெய் ½—1 அவுன்ஸ். இரண்டும் கலந்து சாப்பிடவும். முக்கியக் கவனம்—தேனும் நெய்யும் சரி ஸமமான அளவில் கலந்து சாப்பிடக் கூடாது. நெய்யின் அளவில் பாதியளவு தேன் எடுத்துக் கொள்ளுவது ஸம்பிரதாயம். கபமும் பித்தமும் மேலிட்ட சரீரக்கூறு படைத்தவர்கட்கு இந்த நெய் தேன் கலவை நன்மை தரும்.

(11) பால் ஜலம் நெய் முக்கலவை :- சுமார் பால் 4—8 அவுன்ஸ், ஜலம் 2 4 அவுன்ஸ், நெய் ¼—½ அவுன்ஸ் அளவு களில் மூன்றையும் ஒரு பாத்திரத்தில் கலக்கி சாப்பிடவும். உடற் கூற்றில் வாதமும் கபமும் குறைந்து பித்தம் அதிகமாயிருப்பவர் கட்கு இது சிலாக்கியம்.

(12) பால் நெய் தேன் முக்கலவை :- சுமார் பால் 4—8 அவுன்ஸ், நெய் ¼—½ அவுன்ஸ் தேன் ⅛—¼ அவுன்ஸ் மூன்றையும்

நன்கு கலந்து குடிக்கவும் வாயு குறைந்து பித்தமும் கபமும் மேலிட்டுள்ள உடற் கூற்றில் இக்கலவை உத்தமம்.

(13) பால் ஜலம் தேன் முக்கலவை :- பால் 4—8 அவுன்ஸ் ஜலம் 2—4 அவுன்ஸ் தேன் $\frac{1}{2}$—1 அவுன்ஸ் மூன்றும் கலந்து உட்கொள்ளவும். பித்த கப சரீரக் கூற்றில் அதிகம் நல்லது.

(14) ஜலம் நெய் தேன் முக்கலவை :- பானை ஜலம் சுமார் 4—8 அவுன்ஸ், இளக்கிய நெய் $\frac{3}{8}$— $\frac{3}{4}$ அவுன்ஸ் தேன் $\frac{3}{16}$—$\frac{3}{8}$ அவுன்ஸ் வீதம் மூன்றும் கலந்து சாப்பிடவும். வாத—கப சரீரக் கூற்றில் மிக நல்லது.

(15) பால், ஜலம், நெய், தேன் நான்கும் ஒருங்கு சேர்ந்த பிரயோக முறை :- பால் 4—8 அவுன்ஸ், ஜலம் 2—4 அவுன்ஸ், நெய் $\frac{1}{4}$—$\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ், தேன் $\frac{1}{8}$—$\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் வீதத்தில் எல்லா வற்றையும் ஒன்ருய் கலந்து சாப்பிடவும்.

குறிப்பு :— பால் கறந்த சூட்டில் இருக்கவேண்டும். அல்லது நன்ருய் காய்ச்சி ஆறவைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஜலம் சுத்தமான பானையில் வைத்து சீதளமாய் இருக்கவேண்டும். நெய் உருக்கி இளகியதாய் இருக்கவேண்டும். தேனை மற்ற திரவங்கள் சூடாய் இருக்கும்பொழுது பொதுவாகப் கலக்கக் கூடாது. நெய்யும் தேனும் இரண்டும் மட்டும் கலந்து சாப்பிடும்பொழுது இவை சரிஸமமான அளவில் இருக்கக்கூடாது. பொதுவாய் நெய்யின் பாதி தேன் இருக்கவேண்டும்.

வாதாதபிக ரஸாயன முறைகளில் இது மிக எளிது. மிக உயர்தர பயன் தருவது, பாலர், தருணர், விருத்தர், கர்ப்பிணிகள் என்றென்றும் தொடர்ந்து ஸேவிக்கக்கூடியது. வயது குறையா மல் காப்பாற்றுவதால் இது ஒரு வயஸ் ஸ்தாபன ரஸாயனமாக விளங்குவது.

———

மருந்து சாப்பிட :—*ஞாயிறு, திங்கள், செவ்வாய், வியாழன், வெள்ளி என்ற கிழமைகள்' சதுர்த்தி, நவமி, சதுர்தசி என்ற திதிகள், அச்வதி, ரோஹிணி, மிருகசீர்ஷம், புனர்பூசம், பூசம், உத்தரம், ஹஸ்தம், சித்திரை, ஸ்வாதி, அனுஷம், உத்தராடம், திருவோணம், அவிட்டம், சதயம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி ஆகிய நக்ஷத்திரங்கள். 6·7·8 இடம் சுத்தமாயுள்ள மேஷம், கடகம், கன்னி, துலாம், மகரம் என்ற லக்னங்கள் மருந்து சாப்பிட ஆரம்பிக்க நல்லவை.*

குழந்தைகளின் வயிற்ருேட்டத்தில்

சாரலும் மேற்காற்றும் ஆறுகுளங்களில் புதிய ஜலமும் சீதோஷ்ண நிலை மாறுதலும் காரணமாக இந்நாட்களில் வயிற்றில் வேக்காளமும் ஜீர்ணசக்திக் குறைவும் வயிற்ருேட்டமும் சீதபேதியும் கடுப்புடன் பேதியும் ஏற்படும். மாம்பழத்தை நல்ல பசியுள்ள போதும் வயிற்றில் வேக்காளமும் புளிப்பும் இருக்கும் போதும் சாப்பிடுபவர் பெரும்பாலும் இத்தகைய நோய்களுக்கு இலக்காவர். மாம்பழத்தின் சூடு வயிற்றை மேலும் வேக வைக்கிறது. அதுவும் ஜீர்ணமாவதில்லை வாந்தி எடுத்துப் பேதியாகியும் மாம்பழத்தின் மப்பு வெளியாவதற்குள் உடல் நிலை கவலைப்படத் தகுந்ததாகி விடும். பெரியோர்களுக்கே இந்நிலையாஞல் சிறுவர்களின் கதி? தாய்ப்பால் சாப்பிடும் சிசு, பாலும் கஞ்சியும் சாப்பிடும் பாலன், பாலும் அன்னமும் சாப்பிடும் சிறுவன் அனைவருக்கும் இந்த நாட்களில் வயிற்று வேக்காளமும் அஜீர்ண பேதியும் வாந்தியும் ஏற்படக்கூடும். மிகக்கவனத்துடன் உணவை அமைத்துக்கொள்ளுதல் அவசியம். வேறு வகைப் பாதுகாப்பும் பயன்படாது.

சிசுக்களின் உணவு இக்காலத்தில் பெரிய பிரச்னையைக் கிளப்பியுள்ளது. தாய்மார்களின் உடல் நல போஷணைக் குறைவு, மனச்சந்துஷ்டிக் குறைவு, அந்தரங்கத்தில்கூட இந்தக் குழந்தை ஏன் பிறந்ததென்ற அளவிற்கு தாபத்தை அளிக்கக் கூடிய சமுதாயப் பொருளாதாரச் சூழ்நிலைகள், மனித இனப்பெருக்கமே தாழ்ந்த செயல் – அறிவீனமான செயல் என்ற மனப்பான்மையில் ராஜாங்கப் பிரசாரம், நாகரீக முற்போக்கு – அழகு என்ற தவருன நோக்கங்கள் இவை எல்லாம் தாய்ப்பாலைக் குறைப்பதில்–இல்லாமல் செய்வதில் முக்கியப் பங்கு பெறுகின்றன. மற்ரெருரு பக்கத்தில் தாய்ப்பாலுக்குச் சமமெனவோ அதைவிட மேம்பட்டதெனவோ, விஞ்ஞானமும் விளம்பரமும் பறைசாற்றும் உணவு மாடின்களின் உற்பத்தி தாய்ப்பாலைப் பெருக்குவதில் அசிரத்தையை உண்டாக்குகின்றது. ஆரம்பத்தில் விஞ்ஞானத்திற்கும் விளம்பரத்திற்கும் இருந்த தொடர்பு கிரமமாகக் குறைந்து தரக்குறைவான உணவு மாப் பண்டங்கள் உற்பத்தியாகக்கூடிய வியாபாரச் சூழ்நிலை. நேரிடையே தாயின் சதையிலிருந்து சதையாக ரத்தத்திலிருந்து ரத்தமாக தாயின் உடலையே உரித்து வைத்திருக்கும் சிசுவிற்குத் தாய்ப்பாலே ஒத்துக்கொள்ளாமல் போகும்போது அதமப் பொது மடங்கு – உத்தமப் பொது மடங்கு – சராசரி விகிதக்கணக்குகளின்

அடிப்படையில் தயாராகும் இந்த மாப்பண்டங்கள் குழந்தைகளின் மென்மையான குடலில் பல தொந்தரவுகளை ஏற்படுத்தி நோய் தடுப்பு சக்தியையும் குறைத்து விடுகின்றன. நமக்குக் குறைபடத்தான் நேரமிருக்கிறதே தவிர குறைகளை நிவிருத்தி செய்ய நேரமிருப்பதில்லை.

பாலும் புழுங்கலரிசிக் கஞ்சியும் புட்டிமாவும் புளிப்படைந்து ஜீர்ணமாகா விட்டால் உடன் வாந்தியாகிவிடும். வாந்தியைத் தடுத்தால் வாய் முதல் ஆஸனவாய் வரை வெந்து பேதியாகும். ஜ்வரம் கடுமையாக ஏற்படும். உள்ளே தங்கிய விஷத்தன்மை கொண்ட மப்பு நீங்கும் வரை பேதியோ வாந்தியோ நிற்காது. கடுமையாக அழற்சி நீங்க மருந்து கொடுத்தாலும் மறுபடியும் அந்த உணவுகளைத் தொடர்ந்து கொடுக்கும் போது பேதியும் வாந்தியும் தொடரும். திரும்பத்திரும்ப டாக்டர்களின் வீடே கதியாக நேரிடும்.

வயிற்றில் புளிப்பும் வேக்காளமும் உள்ள வேளைகளில் உடன் பாலையும், பால் கலந்த உணவுகளையும், புட்டி மாக்களையும், தாய்ப் பாலையும் கூட நிறுத்திவிடுவது தான் விவேகம். எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியவைகளும், வயிற்றிலுள்ள புளிப்பை ஏற்று வெளியாக்கக்கூடியவைகளும், குடல் – இரைப்பை ஜவ்வுகளில் உரைதல் ஏற்படுத்தாததாயும் உள்ள கஞ்சி வகைகள்–ஆரோரூட் மாக்கஞ்சி, ஜவ்வரிசிக்கஞ்சி, நெல் பொரிக்கஞ்சி, வறுத்த புழுங்கலரிசியின் முழு அரிசிக்கஞ்சி, பார்லிக்கஞ்சி, முதலியவைகளை வயதிற்கும் நிலைமைக்கும் ஏற்றபடி கொடுக்கவேண்டும். புளிப்பும் வேக்காளமும் குறைந்த பின்னரும் சில நாட்களுக்கு இந்த ஆஹாரங்களையே தொடர்ந்து கொடுத்துவருவது நல்லது. நடுவே ஓரிரு வேளைகளுக்கு பாலைக் கஞ்சிகளில் கலந்து கொடுத்துப் புளிப்பு முதலியவை திரும்பாமலிருக்கின்றனவா என்பதையும் அறிந்து கொள்ளலாம். புளிப்பு முதலியவை ஏற்படாவிட்டால் பால் – பால்மா – முதலியவைகளைத் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

தாய்ப்பாலையே குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு வேறு கஞ்சி உணவு கொடுக்கநேரும்போது அதிகம் சிரமமிருப்பதில்லை. ஆனால் புட்டிமாவில் பழகிய குழந்தைகளுக்குக் கஞ்சி உணவு கொடுக்க நேரிடும் போது அவைகளைக் குழந்தைகள் விரும்பி ஏற்பதில்லை. பிறவியிலிருந்தே சர்க்கரை இனிப்பு மிகுந்த உணவையே ஏற்றகுழந்தை சுவை குறைந்த கஞ்சியைக் குடிக்க மறுக்கின்றது. தாய்ப்பாலில், சர்க்கரை கலவாத பசுவின் பாலிலுள்ள இனிப்புதான் இருக்கும். அதையே குடித்துப் பழகிய குழந்தைக்குக் கஞ்சியும் இனிக்கும். பால்மாக்களைக்கூட அதிகச்

சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்காமலிருப்பது நல்லது. சீனிச் சர்க்கரையில் உணவுச்சத்துக் குறைவு. உடலை நீர்க்கச் செய்து காங்கையை அதிகப்படுத்தக் கூடியது. அதை ஒவ்வொரு தடவையும் 1–2 தேக்கரண்டிகள் சேர்த்து 4–5 வேளைகள் வரை புட்டி மாவையும் கஞ்சியையும் சாப்பிடும் குழந்தை உடல் இளைத்து நோஞ்சானாவதில் வியப்பில்லை. புளிப்பும் பேதியும் வாந்தியும் உள்ள குழந்தைகளுக்கும் இந்த சர்க்கரை உதவாது. சர்க்கரையே இல்லாமல் கஞ்சி கொடுத்தால்தான் நல்லது. முடியாவிடில் மிகக்குறைந்த அளவில்தான் சர்க்கரை சேர்க்கலாம். ஏற்கனவே உடல் பலக்குறைவால் கோபமும் அஹங்காரமும் வேதனையும் நிறைந்த குழந்தை இந்த ஆகாரத்தை உட்கொள்ளப் படாத பாடுபாடுத்தும். திறமையுள்ள தாய் இந்நிலையைப் பொறுமையுடன் சமாளிக்கத்தான் வேண்டும். ஆரம்பத்திலிருந்தே சர்க்கரையைக் குறைத்து வந்திருந்தால் இந்த நிலைகளை எளிதில் ஸமாளிக்க முடியும் என்பது இங்கு கவனிக்கத்தக்கது.

வயிற்றில் புளிப்பும் வேக்காளமும் ஆரம்பிக்கும் போதே உணவை மாற்றி ஜீர்ணம் எளிதில் ஆகக்கூடிய உணவுகளைக் கொடுக்க, வேக்காளம் ஆறி புளிப்புக் குறைந்துவிடும். பேதி வாந்தி ஆகக்கூடிய நிலை ஏற்படாது. அப்படி அவை ஏற்பட்டாலும் இந்த உணவு வகை ஓரளவிற்கு நோய் அதிகப்படாமல் தடுக்கும்.

அதிவிடயம் என்றொரு கடைச்சரக்கு இதில் இரண்டுவகை உண்டு. சாதா அதிவிடயம் ஆனைக்கொம்பன் அதிவிடயம் என. ஆனைக்கொம்பன் விலை அதிகமாக இருக்கும். இரண்டும் நல்லதே. இந்த அதிவிடயத்தையும் கோரைக்கிழங்கையும் கஷாயமிட்டு வடிகட்டித் தேன் சேர்த்துக் கொடுக்க நல்லது. வில்வாதிவடீ லசுநாங்கேர்யாதிவடீ (அபின் இல்லாதது) முஸ்தாதிவடீ என்று மாத்திரைகள் ஆயுர்வேத மருந்து விற்பனை சாலைகளில் கிடைக்கக் கூடியவை. இவைகளில் ஒன்றை வயதிற்கேற்றபடி ½–1 மாத்திரை வரை தேனில் குழைத்துக் கொடுக்கலாம். வெந்தயத்தை ஒரு டீஸ்பூன் அளவு மண்சட்டியிலிட்டு லேசாகப் பொன்வறுவலாக வறுத்து 2 அவுன்ஸ் ஜலம் விட்டு ஒருகொதி வரும்வரை காய்ச்சி வடிகட்டிச் சிறிதுதேன் சேர்த்துக் கொடுக்க வேக்காளம் குறையும். மப்புச்செருகல் வெளியாகி பேதி நிற்கும். வேக்காளமின்றி வயிறு உப்பி உப்பிப் பேதியாகிக் கொண்டிருக்குமானால் உப்பிலாங் கொடியை நசுக்கிச் கஷாயமிட்டு வடிகட்டித் தேன் சேர்த்து 2 3 வேளை கொடுக்கலாம்.

வசம்பு என்ற கடைச்சரக்கு பிள்ளைவளர்ப்பான் என்ற பெயர்பெற்றது. இதன்மேல் தோலைச்சுரண்டிக் களைந்து விட்டுச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நசுக்கி சட்டியி லிட்டு வறுக்கத்தீய்ந்து கரியாகும். இதைத்தேனில் குழைத்துக் கொடுக்க வாந்தி - உமட்டல் நிற்கும். ஜலத்திலோ வெற்றிலைச் சாற்றிலோ குழைத்து அடி வயிற்றின்மேல் பூச வயிற்றினுள் தங்கிய காற்று நீங்கி வலிகுறையும். நீர் தாராளமாகப் போகும். பேதி நிற்கும்.

எண்ணெய்க் குளி ஆனதும் குழந்தைக்குப்புகட்டவென வசம்பு, சித்தரத்தை, சுக்கு, ஜாதிக்காய், மாசிக்காய் என்ற ஐந்து சரக்குகளை நெல்லைப் புழுங்கவைக்கும்போது துணியில் முடித்துப் போட்டு அரைப்புழுக்கத்தில் எடுத்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு நிலைமைக்கேற்றபடி தாய்பாலிலோ ஓமத்தீ நீரிலோ, ஓமக்கஷாயத்திலோ வெற்றிலைச் சாற்றிலோ இவை களை இழைத்துத் தருவர். இவ்விதம் வேகவைத்த ஜாதிக் காயையும் மாசிக்காயையும் வேக்காளமிருந்தால் வெந்தயகஷா யத்திலும் உப்புசமிருந்தால் ஓமகஷாயத்திலோ ஓமத்தீநீரிலோ இழைத்தும் கொடுக்க நல்லது. இவையெல்லாம் பொதுவான சிகித்சைமுறை. கட்டுக்கடங்காவிடில் உடன் வைத்யரிடம் காட்டு வது தான் நல்லது.

அடிக்கடி வயிற்றோட்டமுள்ள குழந்தைகளுக்கு புட்டிமா, பசுவின் பால் முதலியவைகளை நிறுத்திச் சில நாட்கள் ஆட்டுப் பாலைக் கொடுத்துவர பேதி நின்று குடல் பலம் பெற்று உடல் வளர்ச்சி பெற்று ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும்.

சில குழந்தைகளுக்கு வயிற்றோட்டம் அடிக்கடி ஏற்பட்டுக் குடல் பலவீனப்பட்டிருக்கும். ஆனால் உணவு தின்னும் அவா குறையாமல் அடிக்கடி கண்டதைத் தின்பதும் ஜீர்ணமாகாமல் பேதியாவதுமாக இருக்கும். உடல்மெலிந்து கைகால்கள் சூம்பி நிற்கும். எத்தனை டானிக் கொடுத்தாலும் தேருது. அப்போது 10–15 பச்சைக் கோரைக்கிழங்கைத் தண்ணீரில் ஊரவைத்து மேல் தோல் நீக்கி அலம்பி நசுக்கி 8 அவுன்ஸ் ஜலத்திலிட்டுக் காய்ச்சி 2–3 அவுன்ஸ் மீதமாகக் கஷாயமாக்கி கொள்ளவும். வீட்டிலேயே தயாராக்கிய எருமைத்தயிரில் இந்தக்கஷாயத்தைச் சேர்த்துக்கடைந்து வெண்ணெயை அகற்றி மோராக்கிக்கொண்டு கஞ்சி சாதம் முதலியவைகளுடன் கலந்து கொடுக்க ஜீர்ணசக்தி அதிகமாகும். பேதிநிற்கும், உடம்பும் புஷ்டியாகும்.

———

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி இங்கிலீஷ்மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாதக் கடைசிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர்தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக்கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேணும். 1963 ஆண்டின் இதழ்கள் கைவசமில்லை,

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையின் ஆண்டுக்கணக்கு பிரதிவருஷம் ஜனவரி முதல் துவங்குகிறது. சென்ற ஆண்டிற்கு நடுவிலே சந்தாதாரராகச் சேர்ந்தவர்களுக்கு இந்த 1964 டிஸம்பர்வரை அவர்கள் செலுத்த வேண்டிய சந்தாத்தொகை பாக்கியைக் குறிப்பிட்டுத்தனியே கடிதம் அனுப்பப் பெற்றுள்ளது. அவர்கள் சந்தாபாக்கியை உடன் அனுப்பிவைக்கக் கோருகிறோம். சந்தா அனுப்பவேண்டிய விலாஸம்

காரியதர்சி, ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி–2.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran. L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street Tiruchirapalli-2.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை



குரோதி

ஆவணி

மலர் - 2







ஆகஸ்டு

1964

இதழ் - 8



வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—o—

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆ ரோ க் கி ய ம்




கலியுகம் 5066
குரோதி - ஆவணி
மலர் 2.

1964
ஆகஸ்ட்
இதழ் 8.






धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.



உ

பிரார்த்தனை

शिरोदृष्टिहृद्रोगशूलप्रमेह-
ज्वरार्शोजरायक्ष्महिक्काविषार्तान् ।
त्वमाद्यो भिषग्भेषजं भस्म शंभो
त्वमुल्लाघयास्मान्वपुर्लाघवाय ॥

சிரோத்ருஷ்டி ஹ்ருத்ரோக சூலப்ரமேஹ-
ஜ்வரார்சோஜராயக்ஷ்ம ஹிக்கா விஷார்த்தாந்.
த்வமாத்யோ பிஷக் பேஷஜம் பஸ்ம சம்போ
த்வமுல்லாகயாஸ்மாந் வபுர்லாகவாய.

பரமேச்வர! முழு முதல் வைத்யன் நீதான். நோய் தீர்க்கும் முதல் மருந்து உன் திருநீறுதான். தலைநோய், கண் ணோய், ஹிருதயநோய், சூலம், நீரிழிவு, ஜ்வரம், மூலம், க்ஷயம், விக்கல், விஷத்தீண்டல் முதலிய நோய்களாலும், மூப்பாலும், துன்புறும் எங்களை நோய்களிலிருந்தும் விடுபடச்செய்து உடலை லேசாக்கி உன் திருவடி சேவையில் ஈடுபடச் செய்வாயாக.

—ஆதிசங்கரரின் சிவபுஜங்கம்.

நோய் தீர்க்கும் பக்தியும் சிரத்தையும்

ஸ்ரீ காமகோடி ஆசார்யர்கள்



"ஆசார்யரின் அருள் பிரஸாதத்தாலேயே, தாம் உயிர் பிழைத்ததாகச் சந்நிதானத்தில் விஞ்ஞாபனம் செய்து கொள்ளும்படி என் நண்பர் சொன்னார்." என்று கூறி ஆசார்ய ஸ்வாமிகளை வணங்கினர் ஒரு பக்தர்.

ஆசார்யர் "அப்படியானல் எத்தனையோ பேர் சாகாமல் பிழைத்தெழுந்திருக்க வேண்டுமே" என்றார். சிரித்துக்கொண்டே மேலும் "விதியை வெல்ல எவராலும் முடியாது. ஒரு கண்டத்தையோ நோயின் கொடுமையையோ சற்று சமனப்படுத்தலாம். அதுவும் என்னல் ஆவதல்ல; அவர்கள் சுயமாகவே சம்பாதித்துக்கொள்வது. எதற்கும் பக்தியும் சிரத்தையும் தான் முக்கியமான காரணம். அவற்றைக்கொண்டு எந்த காரியத்தைச் செய்தாலும் அதற்குத் தனிச்சிறப்பு உண்டு. சிரத்தையை பக்தி தட்டி எழுப்புகிறது. அதனல் உறுதியான நம்பிக்கையுடன் காரியம் நடக்கிறது. உறுதியினலும் நம்பிக்கையினலும் தேகத்தில் புத்துணர்ச்சியும் சக்தியும் வளர்கின்றன. சக்தியும் உணர்ச்சியும் சேரும்போது தேகத்தின் பல உறுப்புகளும் பலம் பெற்றுத் தங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்யத் தொடங்குகின்றன. பல வீனமாக இருந்தாலும் மனத்தில் நிம்மதி நிலவுகிறது. அமைதியின் மூலம் இதயத்துடிப்புச் சமநிலை அடைகின்றது. வேண்டுமளவு உணவை உடல் ஏற்கிறது. எவ்வளவு கடுமையான நோயானலும் இந்த நிலைமையில் அதன் கடுமை சற்றுக் குறைகிறது. நோயாளிக்கு ஆநந்தம் உண்டாகிறது. அப்போதுதான் பிரஸாதத்தின் பெருமையை அவர்களால் உணர இயல்கிறது. உண்மையில் இவை அனைத்திற்கும் மூலகாரணம் பக்தியே தவிரப் பிரசாதமல்ல. பக்தி, சிரத்தை இரண்டுமே ஆத்மாவிற்கு உயர்ந்த மருந்து. ஆத்ம பலம் பெற்றல் சரீரம் வசப்படுகிறது. அதனல் பிரசாதங்களைவிட பக்தியும் சிரத்தையும் உண்டாவதே முக்கியம்" என்று கூறி முடித்தார்.

(மூலம்—மஞ்சரியில் வெளியான "காமகோடி அருள்").

போக்கவும் அன்றாடம் ஏற்படும் உணர்ச்சிக்கொந்தளிப்பும் நெருக்கடியும் காரணமாக உடலின் முக்கிய உறுப்புகளில் ஏற்படும் தாக்குதலைச் சமாளித்து அவைகளுக்குத் தேவையான ஓய்வை அளிக்கவும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதைப் போன்ற உத்தமப் பழக்கம் வேறு கிடையாது. நரை வராமல் தடுக்கவும் இதுவே முக்கிய சாதனம்.

உடற்காங்கை அதிகமாக மற்றொரு காரணம் குடலினுள்ளே தங்கும் மலப்பொருள்கள் தாம். மலப்பொருள்கள் தங்கத்தங்க அழற்சியும் சூடும் அதிகமாகும். அடிக்கடி நீராகப் பேதியாகும்படி விரேசன மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதால் உடற்காங்கை குறையும். திராக்ஷை கடுக்காய் இவைகளின் கஷாயம், சூரத்தாவாரை இலை, சுக்கு, ரோஜாமொட்டு, திராக்ஷை, கடுக்காய் இவைகளின் கஷாயம், சூரத்தாவரை விதையை ஊரவைத்த ஜலம் அல்லது திராக்ஷை கஷாயம் இவைகளையாவது மாதம் ஒரு முறை சாப்பிடுவது நல்லது. மலம் தினமும் சரியாக எளிதில் வெளியேறும் பழக்கமுள்ளவர்கள்கூட பேதிக்குச் சாப்பிடுவது அவசியம். மலப்பாதையைத்தேய்த்து அலம்புவது போன்று இது பயன்படுகிறது.

உள்ளங்கால்களில் படும் சூடு ஒருவகையில் கண்களையும் கேசத்தையும் பாதிக்கக்கூடியதே. தற்போது சிமெண்டும் தாருமாகச் சூட்டை மிகைப்படுத்தும் பொருள்களாலான பாதைகளில் நடப்பவருக்கு இந்தச்சூடு மிக அதிகமாகப் பாதிக்கும். காலணியின்றி ரோட்டில் நடக்கக்கூடாது. அப்போதும் இரவு படுக்குமுன் கால்களை நன்கு அலம்பித் துடைத்துவிட்டுப் பிறகு சிறிது நல்லெண்ணெயை உள்ளங்கால்களில் தடவித் தேய்த்துப் பிடித்துவிட்டுக்கொண்டு படுப்பதால் நல்ல தூக்கம் வரும். கால்களின் அயர்வு நீங்கும். கண்களில் எரிவும் காங்கையும் குறையும்.

தோலின் பாதுகாப்பில் சிறந்த உபாயம்—தோலுக்கு எண்ணெய்ப் பதமிடுவது. அவ்விதமே கேசங்களுக்கும் எண்ணெய்ப் பதமிடுவது மிகவும் பயன்தருகிறது. கேசங்கள் வரண்டு சிக்குப் பிடிக்காமலும் அழுக்கடையாமலும் பழுப்பு செம்பட்டை அடையாமலும் இருக்கக் கேசங்களுக்கு எண்ணெய் தடவி வாரிவிடுகிறோம். இதில் கவனிக்கத்தக்க அம்சம்—"ஈரமுள்ள தலையில் எண்ணெய் தடவக்கூடாது. தலையில் ஈரமுலர்ந்த பின்புதான் எண்ணெய் தடவவேண்டும். எண்ணெய்யை லேசாகவாவது தடவிக்கொண்ட பின்னர்தான் தலை முழுகவேண்டும்" என்பதே. இந்த இரண்டு நியமங்களும் அவசியத்தேவை. தலையில் எண்ணெய் தடவாமல் ஸ்னானம் செய்வதால் தலையில் நீர்கோர்த்துத் தலைகனம் மண்டைக்குத்து சளி (நீரிளக்கம்) முதலியவை ஏற்படும். அவ்

விதமே ஸ்ஞனம் செய்த ஈரத்துடன் எண்ணெயைத் தடவி தலை மயிரை வாரிக்கொள்வதாலும் நீர்க்கோர்வை, வற்ருத மூக்குச் சளி, (பீநஸம்—ஸைநஸைடிஸ்) தலைமுடி நரைத்தல், தலைவாரிக் கொள்ளும்போது மயிர்க்கால்களை வரண்டு பிரண்டு படல் படலாக வந்துவிடுவதுபோல இசிவுவலி, வரட்சி முதலியவைகள் ஏற்படும். இந்த இரண்டு பழக்கங்களும் தற்கால யுவ யுவதிகளிடம் காணப்படுபவை. கிராப்புத்தலை படிவதற்காக தலையில் ஜலம் தெளித்துப்பின் எண்ணெய் தடவி வாரிக்கொள்ளும் யுவர்கள் சிறுவர் சிறுமியர் எத்தனைபேர்! இந்தப்பழக்கம் மயிர்க்கால்களில் அழற்சியை ஏற்படுத்துவதுடன் நரைக்கும் முக்கிய காரணமாகின்றது. ஆகவே ஸ்ஞனம் செய்வதற்கு முன் எண்ணெய் தடவிக்கொள்வது எவ்வளவு அவசியமோ, அவ்வளவு, ஸ்ஞனம் செய்த பிறகு தலைமயிர் உலர்ந்த பிறகே எண்ணெய் தடவுவதும் பிறகு ஜலம் தெளித்துக்கொள்ளாமலிருப்பதும் அவசியம்.

தலைமயிர்களிலும் தோலிலும் எப்போதும் எண்ணெய்ப்பசை இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்வதும் மிக அவசியம். ஷாம்பூ முதலிய எண்ணெய்ப்பசை அகற்றிகளை அடிக்கடி உபயோகிக்கக் கூடாது. சிகைக்காய்தூள் போன்றவைகளைக்கூட அவைகளின் வரட்சியைக் குறைக்க நெல்லிவற்றல், வெந்தயம், காய்ந்த எலுமிச்சம்பழத்தோல் முதலியவைகளுடன் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக்கொள்வதுண்டு. பலர் பெரும்பாலும் சிகைக்காய்த்தூளை பயற்றம்மா, அரிசிமா, கடலைமா முதலியவைகளுடன் சேர்த்தே உபயோகிப்பர். சாதம் வடித்த கஞ்சியில் இவைகளை குழப்பித் தேய்த்துக் கொள்வதும் உண்டு. இவைகளால் தோல் மயிர்க்கால் இவை வரண்டுவிடாமல் பாதுகாக்கப்பெறும். மயிர்க்கால் வரண்டு வெடிப்பு ஏற்பட்டாலும் வரண்டு மேல்தோல் காய்ந்து படல்படலாக உதிர ஆரம்பித்தாலும் அரிப்பு ஏற்பட்டாலும் பொடுகு - மயிர் உதிர்தல் முதலிய நோய்கள் ஏற்படும். ஆக வரட்சி அதிகமாகாமல் எப்போதும் சிறிது நெய்ப்புடன் இருக்குமாறு பதமாக வைத்துக்கொள்வது அவசியம்.

முற்கூறிய உபாயங்கள் நோய்வராமல் பாதுகாக்கப் பயன்படுவதைப்போல வந்தபின் தடுக்கவும் பெரிதும் பயன்படக் கூடியவையே. நரை முடி கருக்கும் சில லகுவான உபாயங்களை இங்கு தருவோம்.

நீலீபிருங்காமலக தைலம், திரிபலாதி தைலம், கபரீ தைலம், பிருங்காமலக தைலம் முதலியவை ஆயுர்வேத மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கக்கூடிய தைலங்கள். வாசனைத் தைலங்களாக விற்கப்படும் தைலங்களை உபயோகிப்பதைவிட இவைகளை

உபயோகிப்பது சாலச்சிறந்தது. சிலர் பச்சிலை வாசனை கலந்துள்ள இந்த தைலங்களை தலை வாரிக்கொள்ள உபயோகிப்பதற்காக வாசனை கலந்து தான் உபயோகிக்க விரும்புவர். அவர்கள் தம் தம் விருப்பத்திற்கேற்ப வாசனை கலந்துகொண்டு உபயோகிக்கலாம். தலைவாரிக் கொள்ளவும் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளவும் சில மாதங்கள் தொடர்ந்து இவைகளில் ஒன்றை உபயோகிக்க நல்ல பலன் கிட்டும்.

மருதாணி இலை, எள்ளு, அதிமதுரம், நெல்லிக்காய் (அல்லது நெல்லிமுள்ளி) இவைகளைப் பால்விட்டரைத்துப் பால் விட்டுத் தளரக்குழப்பிச் சிறிது சுடவைத்து எண்ணெய் தடவிய தலையில் சிறிதுநேரம் அப்பி வைத்திருந்து குளிக்க நல்லது. அவ்விதமே கரிசலாங்கண்ணி இலையையும் நெல்லிமுள்ளியையும் அதிமதுரத்தையும் அரைத்துப் பூசிக்குளிக்கலாம். இவைகளை எல்லாம் பயன்படுத்தும்போது சளி பிடிக்காமலிருக்கத்தக்க பாதுகாப்புகளைச் செய்து கொள்ளுவதும் நல்லது. பூச்சுப்பூசிக் குளித்த உடனேயே வெயிலில் அலைவது, குளிர்ந்த பானங்களைப் பருகுவது, எண்ணெய் தடவாமல் பூச்சுக்களைப் பூசுவது முதலியவை செய்யத் தகாதவை.

மயிர்க் கால்களில் அரிப்பும் பொடுகும் உள்ளவர்கள் தினேச வல்லீதைலம், சதுக்ஷீரிகேரதைலம், தூர்வாதிதைலம், ஆரண்ய காதிதைலம், நீலீகரளகாதிதைலம் முதலியவைகளில் ஒன்றைத் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது.

நரைக்கு மற்ஞெரு காரணம் உடலின் போஷணைக்குறைவும் துவர்ப்பு கசப்பு மிக்க பொருள்களை உணவுப்பண்டங்களாக உபயோகித்து வந்ததைக் கிரமமாகக் குறைத்து வருவதும் தான். உடலின் போஷணை குறையக் குறையப் பல்வேறு உறுப்புகள் பலவீனமாவதைப் போல மயிர்க்கால்களும் வலிவிழந்து விடக் கூடும். ஆகவே மயிர் கருக்கும் உபாயங்களைக் கையாளும்போது பொதுவாக உடல் பலமடையத்தக்க ரஸாயன ஸேவைகளைச் செய்வதும் நல்லது. திரிபலையை நெய் தேனுடன் கலந்து இரவில் சாப்பிடுவது, சியவனப்ராசம், அகஸ்திய ரஸாயனம், தாத்ரீரஸாயனம், இரும்பு சத்துள்ள ரஸாயனங்கள் முதலியவைகளை நல்ல முறையில் ஸேவிப்பதும் மிகவும் அவசியமாகும்.

———

உடலுறுப்புகளின் உறவைப் பேணிக்காப்பவனுக்கு வைத்தியனின் உதவி தேவையில்லை. உற்ருர், உறவினர், நண்பரின் உறவைப் பேணிக் காப்பவனுக்கு வக்கீலின் உதவி தேவை இல்லை.

பொது சுகாதாரத்துறை

திருந்தச் செய்க!

செய்வதைத் திருந்தச் செய் என்று கூறுவது உண்டு எந்தச் செயலும் வழியுடன் சரியான நேரத்தில் நடப்பதாலேயே பயன் தருகிறது. நம் நாட்டில் மலேரியா ஒழிப்பிற்காகவும், வைசூரி ஒழிப்பிற்காகவும் பொது சுகாதாரத்துறையினர் இரு தனி இலாக்காக்களை ஏற்படுத்தி நோய்த் தடுப்பிற்காகப் பாடுபட்டு வருகின்றனர். மலேரியாத் தடுப்பிற்காகச் சில ஊழியர்களை அடிக்கடி வீடு தோறும் அனுப்பி ஜ்வரமிருக்கிறதா என்று விசாரித்து ஜ்வரமிருப்பின் அவர்களது ரத்தத்தைச் சோதனை செய்து மலேரியாவா என்பதை நிர்ணயித்துச் சிகித்ஸை செய்யவே இந்த திட்டம் நாடெங்கிலும் பரவலாக அமுலிலிருந்து வருகிறது. மலேரியா அதிகமாக ஏற்படுமிடங்களில் இது மிகுந்த உதவி அளிக்கும். மற்றொரு திட்டமான அம்மை குத்துதலும் இன்று நாட்டில் பெருவாரியாகப் பரவி நிற்கும் வைசூரியைத் தடுக்கும் ஒரே வழியாகும். ஒரே சமயத்தில் நாட்டிலுள்ள அனைவருக்கும் தடுப்பு சக்தி ஏற்படுத்த ரஷ்யாவிலிருந்து மருந்து வரவழைக்கப்பட்டிருக்கிறதெனக் கூறுகின்றனர். ஏழை எளியவர்களுக்கு இது ஒரு வரப்பிரஸாதம் என்றுகூடச் சொல்லலாம்.

ஆனால் இன்று இத்திட்டத்தின்படி நாட்டில் மலேரியா ஒழிப்புப் பணியில் ஈடுபட்டுள்ள ஊழியர்கள் – இவர்களில் பெரும்பாலோர் தற்காலிகமாகப் பணிபுரிபவர்கள் – வேறு எவ்வித சுகாதாரத்துறைப் பயிற்சியும் இல்லாதவர்கள் – வீட்டு வாசல்களில் குறியிட்டுச் செல்கின்றனர். ஜ்வரமுள்ளதாக வீட்டிலுள்ளவர்கள் சொன்னால் உடன் ரத்தத்தை எடுத்துக்கொண்டு க்ளோரோக்வின் அல்லது அது போன்ற மலேரியா மாத்திரைகளில் மூன்று நான்கைக் கொடுத்து அப்படியே சாப்பிட ஜ்வரம் சரியாகி விடும் என்று கூறிக் கொடுத்துவிட்டுச் செல்கின்றனர். இந்த மாத்திரைகளை அப்படியே சாப்பிடுபவர்களும் உண்டு. மறுநாள் அந்த சிப்பந்தி வந்து திரும்ப நோயாளியைப் பார்ப்பதையும் காணோம்.

எந்த ஜ்வரத்திலும் எந்த நிலையிலும் இம்மாத்திரைகள் இந்த அளவில் யாவருமே சாப்பிடத் தக்கவையா? இந்த ஜ்வரம் மலேரியாதானா என்றெல்லாம் அறிந்து பணியாற்ற அவர்களுக்குத் தகுதி போதாது. இவர்கள் மருந்துகளை விநியோகிப்பதும் அவைகளை நோயாளிகள் உபயோகிப்பதும் நடைமுறையில்

உள்ளது. எதற்கும் விஞ்ஞானம் — விஞ்ஞான முறை என்று கூறுபவர்கள் இப்படி மூட வழியிலே மருந்துகளை விநியோகிப்பது எந்த வகையில் உசிதம் என்று புரியவில்லை. சுகாதாரத்துறையிலும் மருத்துவத்துறையிலும் நல்ல பயிற்சி இல்லாதவர்களைக் கொண்டு மருந்துகளை விநியோகிப்பது மிகவும் கெடுதல். தகவல் சேகரிக்க மாத்திரமே இத்தகைய பணியாளர்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். நோயாளிகளும் யார் மருந்து கொடுத்தாலும் மருந்து கொடுப்பவரின் தகுதியைச் சிந்தியாமல் சாப்பிடுவதும் நல்லதல்ல. எந்த மருந்தும் அமிருதமானாலும் குறிப்பறிந்துதான் உபயோகப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

நாடெங்கும் வைசூரித் தடுப்பிற்காகக் கட்டாய முறையாக அம்மைக் குத்துதல் நடைபெற்று வருகிறது. இத்துறையிலும் நல்ல பயிற்சி பெறாதவர்களே இன்று அதிகமாக நியமிக்கப் பட்டுள்ளனர். ஒருவரின் உடல் நிலையில் மாறுதலை உண்டாக்கக் கூடிய ஒரு நிகழ்ச்சியில் இத்தகைய பொறுப்பற்ற நிலை வருந்தத் தக்கது. சிற்சில சீதோஷ்ண நிலைகளில் அம்மை குத்துவதால் அதிலும் முதல் தடவையாக அம்மை வைக்கும்போது கபஜ்வரம், கணை, வலிப்பு, கடுமையான ஜ்வரம் முதலியவை ஏற்படும். அத் தகைய காலங்களில் வைசூரித் தடுப்பிற்கான அம்மை குத்துதலை நிறுத்திக்கொள்வதுதான் உசிதம். காற்றடி காலத்திலும், மழை காலத்திலும் பெருவாரியாக அம்மை வைப்பதால் ஏற்படும் கெடுதி மிகவும் அதிகம். நல்ல வைத்ய வசதி உள்ள நகரங்களில் கூட அம்மை குத்திக்கொண்ட சிசுக்களின் ஆரோக்கியத்தைக் காப் பாற்றுவது கடினமாகி விடுகின்றது. அம்மை வைப்பவர்களுக்கும் பயிற்சி போதாது. எண்ணெய் தேய்த்துவிடவும் பேதிக்குக் கொடுக்கவும் அவர்கள் கூறுவதைச் செய்பவர் எத்தனை பேர்? செய்வதால் நன்மை பெற்றவர் எத்தனை பேர்? கெடுதி அடைந் தவர் எத்தனை பேர்? இதைப்பற்றி விசாரிக்கவோ, ஆவன செய்யவோ, உடனடி சிகித்ஸைகள் அளிக்கவோ நல்ல (Follow up) தொடர்பு வைத்துக்கொள்ளாமல் இத்தகைய பெருந்திட்டங் களை நடைமுறைக்குக் கொணர்வதால் மக்களுக்கு அவைகளில் அவநம்பிக்கையும் பயமும் ஏற்படுகிறது. நல்ல திட்டங்கள்கூடச் சரியான காலத்தில் சரியான வழியில் நல்ல பயிற்சி பெற்றவர் களைக் கொண்டு செய்வித்தால்தான் நல்ல பலன் தருபவை யாகும். முன்கூறிய திட்டங்கள் அந்த சூழ்நிலையில் அமைந்துள்ள தாகத் தெரியவில்லை. பயிற்சி பெற்ற வைத்தியர்களைக்கொண்டே இந்தத் தடுப்புச் சிகித்ஸை முறைகளைச் செய்வித்தல் அவசியம். இச்சிகித்ஸை செய்தபின்னர் தொடர்ந்து கண்காணித்துக் கடுமை யான நோய் நிலைமைகளைச் சமாளிக்க உதவுவதும் அவசியம்.

———

ஆரோக்ய சாதனங்கள்

Dr. வி நாராயணசாமி, H. P. I. M., சென்னை.

17 — மனது

தேகம், மனது, ஆத்மா இம் மூன்றும் சேர்ந்ததுதான் மனிதன் என்பது. ஒன்று இல்லாவிட்டால் மற்ற இரண்டும் இயங்க மாட்டா. எப்படி ஒரு முக்காலிக்கு மூன்று கால்களும் தேவைப்படுகின்றனவோ அதே போன்றுதான் மனிதனுக்கும் இம் மூன்றும் தேவைப்படுகின்றன. இது வரையிலும், நாம் தேகத்தினுடைய ஆரோக்கிய சாதனங்களைப்பற்றி கவனித்து வந்தோம். இப்பொழுது மனதினுடைய ஆரோக்யத்தைப் பற்றியும் கவனிக்கவேண்டும்.

சுமார் 20 – 30 வருஷங்களுக்கு முன்பாக, தேகதத்வம் வேறு, மனோதத்வம் வேறு என்று நவீன விஞ்ஞானிகள் கருதினார்கள். ஆகையால் உடலில் வரும் வியாதிகளுக்கும், 'மனதில் வரும் வியாதிகளுக்கும், ஒருவிதமான சம்பந்தமும் இல்லை என்று கருதி னார்கள். ஆனால் இப்பொழுது அவர்களுடைய கருத்தில் மாறுதல் ஏற்பட்டு, மானசீக ரோகங்களில் தேகம் பாதிக்கப்படுவது போன்று, தேகசம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளிலும் மனது பாதிக்கப் படுகிறது என்று வற்புறுத்த ஆரம்பித்தனர். அதாவது மனதி னுடைய கவலை, பயம் போன்ற காரணங்களினால் தேகத்தில் சில வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன என்று சொல்லுகிறார்கள். ஒரு மனிதனுக்கு அதிகக் கவலையோ பயமோ இருந்தால் பரிணமசூலை போன்ற வியாதிகள் வரலாமென்றும், தனக்கு பிரியமில்லாத சூழ்நிலையில் இருந்தால் சுவாசரோகம் (Asthma) ஆமவாதம் (Rheumatism) போன்ற வியாதிகள் வரலாமென்றும் சொல்லு கிறார்கள். சமீபத்தில் 'லான்செட்' என்ற இங்கிலாந்து வைத் திய பத்திரிகையில் வெளியான ஒரு சுவையான உதாரணம் இக் கொள்கைக்கு மேற்கோளாகும். நாற்பது வருஷங்களாக ஒருவன் தமகசுவாச (Bronchial Asthma)த்தால் கஷ்டப்பட்டான் அநேக கைதேர்ந்த வைத்தியர்களாலேயும் அதைக் குணப் படுத்தவோ வியாதியின் பலத்தைக் குறைக்கவோ முடியவில்லை. அவனுடைய மனைவி இறந்தாள். அவளது ஈமக்கடன்களை முடித்து வீடு திரும்பிய சமயத்தில் அவனது சுவாச ரோகம் தணிவடைந்து இரண்டு மூன்று தினங்களில் ஆரோக்கிய நிலையை

அடைந்தான். இதற்குக் காரணம் கண்டுபிடித்த வைத்தியர்கள், இவரது மனைவியின் கொடுமைதான் இந்த சுவாச ரோகத்திற்குக் காரணமென்றும், அக்கொடுமை இனிமேல் திரும்பி வராது என்று தெரிந்ததும் புருஷனுடைய மனோ நிலைமை மாறுதலடைந்ததால் தேக சுகமும் கிட்டிற்று என்றும் சொல்லலானார்கள். இதற்குத் தான் 'மனோதேக நோய்கள்' (Psychosomatic disease) என்று சொல்லுவார்கள்.

ஆயுர்வேத புத்தகங்களில் சில நோய்களின் காரணங்களைக் கூறுமிடத்து கெட்ட ஆகாரங்களை உண்பது, கெட்ட காரியங்களில் ஈடுபடுவது முதலியதால் வாத பித்த கபங்கள் கெட்டு நோய்களை உண்டாக்குகின்றன என்று சொல்வதோடு, பயம் சோகத்தால் அதீசாரரோகம் வருமென்றும், பெரியவர்களை தூஷிப்பதால் மூல ரோகம் வருமென்றும் சொல்லப்படுகிறது. நமது சாஸ்திரங்களில் முன் காலத்திலிருந்தே நோய்களுக்கு காரணங்கள் கூறுமிடத்து மனது கெடுவதால் உடலுக்கு வரக்கூடிய ரோகங்களையும் கூறி இருக்கின்றனர்.

எப்படி தேகத்திற்கு, வாத பித்த கபங்கள் என்கிற தோஷங்கள் சரியான நிலையில் இருந்தால் ஆரோக்கியமும், கெட்டால் ரோகமும் உண்டாகிறதோ, அதே போன்று மனதிற்கும், சத்வம், ரஜஸ், தமஸ் என்கிற மூன்று குணங்கள் சரியான நிலையிலிருந்தால் ஆரோக்கியமும் கெட்டால் ரோகமும் உண்டாகிறது. இம் மூன்றும் மனதை ஆசிரயித்திருக்கின்றன. அவைகளில் சத்வம் என்பது மனதிற்குப் பலத்தைக்கொடுத்து சாந்த நிலையில் வைத்திருப்பது. ரஜசும், தமசும் மனதைப் பாதிக்கக்கூடியவை. சுருக்கமாகச் சொல்லப்போனால், மனோ தோஷங்களுக்கு ஔஷதங்கள் "தீ தைர்ய ஆத்மாதி விஜ்ஞானம் மனோ தோஷௌஷதம் பரம்" என்று சொல்லியிருக்கிறது. தீ என்பது புத்தி அதாவது எது நல்லது எடு கெடுதல் என்பதை அறியும் சக்தி. தைர்யம் என்பது துக்கத்தை சகிக்கும் சக்தி. அந்த சக்தி மனதிற்கு ஹிதமானதைச் செய்யவும், கெடுதலானவற்றை நீக்கவும் அடையும் பலம். ஆத்மாதி விஜ்ஞானம் என்பது, தன்னைப் பற்றியும், தனது சூழ்நிலையைப்பற்றியும் அறிந்துகொள்ளும் அறிவு. அதாவது அவனுடைய வயது, பலம், காலம், சாஸ்திர அறிவு முதலியவைகளைச் சரிவர ஆராய்வது. இவைகளால் மனதிற்கு வரக்கூடிய ரோகங்களைத் தவிர்க்கக்கூடும்.

இந்த சத்வ ரஜஸ் தமோ குணங்கள், ஒரு மனிதனுக்கு, அவனுடைய ஜீவித ஆரம்ப காலத்திலேயே உண்டாகின்றன. ஜன்ம ஆரம்பத்தில் சுக்கிலமும் சோணிதமும் சேருகிற சமயத்தில்,

தேசம், காலம், வயசு, தோஷம் முதலியவைகளால் வாத பித்த கபப் பிரகிருதிகள் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. இவைகள் ஒவ்வொரு தோஷத்தினுல் கிரமமாக வாத பிரகிருதி என்றும், பித்த பிரகிருதி என்றும், கப பிரகிருதி என்றும், இரண்டு இரண்டு தோஷங்களின் சேர்க்கையால் துவந்துவ பிரகிருதிகள் என்றும், மூன்றினுடைய சேர்க்கையால் சந்நிபாதப் பிரகிருதி என்றும் உண்டாகின்றன. அதே போன்று சத்வ, ரஜஸ், தமோ குணங்களும் மனதிற்குள் தனித்தனியாகவோ, இரண்டிரண்டாகவோ கலந்து பிரகிருதிகள் உண்டாகின்றன.

மனிதன் எவ்விதத்தில், எக்குணங்களுடன் பிறந்தாலும், அவனுடைய வளர்ச்சிக்கு இரண்டு விஷயங்கள் அவசியமாகின்றன. ஒன்று வம்ச பாரம்பர்யம்; மற்ருென்று சூழ்நிலே. இந்த இரண்டையும் எந்தவிதமான நவீன சாஸ்திரங்களாலும் கருவிகளாலேயும் மாற்றமுடியாது. சுமார் 20 வருஷங்களுக்கு முன் ஐரோப்பாவின் ஒரு பகுதியில், மனிதனுடைய வளர்ச்சிக்கு சூழ்நிலேதான் முக்கியமானது, வம்ச பாரம்பர்யம் அவ்வளவு அவசியமில்லே என்று சொன்னூர்கள். ஆனுல் மற்ற பகுதியிலுள்ள பிராணி நூல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் அதை ஒத்துக்கொள்ளவில்லே. அவர்களின் ஆராய்ச்சியின் மூலம் வம்ச பாரம்பர்யம் தான் அதிக முக்கியமானது என்று அறிவுறுத்தினர். சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு சூழ்நிலேயை ஆதரித்து வந்தவர்களும் தமது கொள்கையை மாற்றிக்கொண்டார்கள். அதனுல் சூழ்நிலே வேண்டாமென்பதில்லே. படிப்பினுலும், சகவாசத்தாலும், தெய்வ பக்தியாலும், தனது இயற்கையை மாற்றிக்கொள்ள முடியும். அப்படி இல்லாவிட்டால் மனிதர்களுக்கு குணத்திலும் அறிவிலும் வளர்ச்சி இல்லாமல் போய்விடுகிறது. சாதாரணமாக, ஒரு பண்டிதனுடைய மகன் தன் தகப்பனுடைய பல குணங்களுடன் பிறந்திருப்பான். ஆனுல் அவன் பிறந்தவுடன், ஒரு காட்டில் விடப்பட்டால் அவ்விடத்து சூழ்நிலேக்குத் தகுந்த மாதிரியேதான் அவன் வளர்ச்சி அடைய முடியும். பாரம்பர்ய குணங்கள் அவனுடைய கருவின் மூலம் வந்தாலும் கூட அக்குணங்களின் வளர்ச்சிக்குத் தகுந்த மாதிரியான சூழ்நிலே உண்டாகாததால், அவனுடைய பாரம்பர்ய குணங்கள் வளர்ச்சி ஆகாமலே போய்விடுகிறது. அதேபோன்று பாரம்பர்ய குணங்கள் இல்லாதவனுக்கு, தகுந்த சூழ்நிலே ஏற்படுத்திக்கொடுத்தாலும் அதிக பயனில்லே. குண வளர்ச்சி பல சந்ததிகளுக்குப் பிறகே கிரமமாக வளரமுடியும்.

ரஸாயன சிகித்ஸை (4)

கடுக்காய் ரஸாயனம்

गुडेन मधुना शुण्ठ्या कृष्णया लवणेन वा ।
द्वे द्वे खादन् सदा पथ्ये जीवेद् वर्षशतं सुखी ॥

குடேந மதுநா சுண்ட்யா கிருஷ்ணயா லவணேந வா.
த்வே த்வே காதந் ஸதா பத்யே ஜீவேத் வர்ஷசதம் ஸுகீ.

கடுக்காய் மருந்து சரக்குகளில் மிகவும் உயர்ந்த ஒரு பொருள். இதன் உபயோகங்களை முற்றிலும் வரையப் பல பக்கங்கள் தேவையாகலாம். கடுக்காயில் மருந்து குணங்களுடன் ரஸாயன குணமும் நிரம்பியுள்ளது.

ஸாதாரணமான இரண்டு கடுக்காய்களைத் தட்டி, கொட்டையை நீக்கி, தோல் சதையுடன் கூடிய பாகத்தை எடுத்துக் கொள்ளவும். கடுக்காயின் ஸம அளவிற்குக் கரும்பு வெல்லம் எடுத்துக்கொண்டு இரண்டையும் பற்களால் கடித்து நாக்கினுல் சுவைத்துச் சாப்பிடவும். பிரதிதினமும் காலையில் ஒருவேளை மட்டும். இவ்விதமே வெல்லத்திற்குப் பதில் தேனுடன் கடித்தும் சாப்பிடலாம். சுக்கு, அரிசித்திப்பிலி, இந்துப்பு இந்த மூன்று சரக்குகளில் ஏதாவதொன்றுடன் கலந்தும் சாப்பிடலாம். கடுக்காயின் பாதி அளவு சுக்கு, கடுக்காயின் கால் பங்கு திப்பிலி, கடுக்காயின் கால் பங்கு இந்துப்பு இந்த அளவுகளில் சுக்கு – திப்பிலி – இந்துப்பு இவைகளைச் சூர்ணம் செய்து, சூர்ணம் செய்யாத கடுக்காய்த் தோலுடன் ஒன்ருகக் கலந்து கடித்துச் சாப்பிடவேண்டும். சுக்கு, திப்பிலி, இந்துப்புக்களைத் தனியே சூர்ணம் செய்துகொள்ளாமல் கடித்து முற்றிலும் சாப்பிட முடியாது. சுக்கில் நாரு அதிகம்.

இந்த கடுக்காய் ரஸாயனம் எப்பொழுதும் நிரந்தரமாய் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கலாம். பிணியின்றி இன்பத்துடன் நீண்ட காலம் வாழும் பாக்கியம் கிடைக்கும். கடுக்காயை மற்ற சரக்குகளுடன் சேர்த்து ரஸாயனமாக உட்கொள்ளுவதில், பின் வந்த ஆராய்ச்சியாளர்களான வைத்தியர்கள் சில நுட்பங்களை "இந்த இந்த ருதுவில் (பருவகாலத்தில்) இந்த இந்த சரக்குகளுடன் கடுக்காயை உபயோகித்தால் அந்தந்த காலத்திற்குத் தகுந்தபடி அதிகப் பயன் தரவல்லது" என்று கண்டுபிடித்துள்ளார்கள்.

सिन्धूत्थशर्कराशुण्ठीकणामधुगुडैः क्रमात् ।
वर्षादिष्वभया सेव्या रसायनगुणैषिणा ॥

ஸிந்தூத்த சர்க்கராசுண்டீகணு மதுகுடை: க்ரமாத்.
வர்ஷாதிஷ்வபயா ஸேவ்யா ரஸாயன குணேஷிணு.

—பிருந்தமாதவர்.

முதல் முறை: வருஷ ருது எனப்படும் வாத தோஷம் அதிகரிக்கும் மழைக் காலத்தில் இந்துப்பு சூர்ணத்துடனும், சரத்ருது எனப்படும் பித்ததோஷம் அதிகரிக்கும் அடுத்து வரும்காலத்தில் பழுப்புசர்க்கரையுடனும், ஹேமந்தருது எனப்படும் கபம் வளரும் முன்பனிகாலத்தில் சுக்குப்பொடியுடனும், சிசிரருது எனப்படும் கபம் உரையும் கடும்பனி காலத்தில் திப்பிலிப் பொடியுடனும், வஸந்த ருது எனப்படும் கபம் இளகும் வஸந்த காலத்தில் தேனுடனும், கிரீஷ்ம ருது எனப்படும் கபம் மிகவும் க்ஷீணிக்கும் கோடை காலத்தில் வெல்லத்துடனும் கடுக்காய்த்தோலைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது ரஸாயனத்தினுல் கிடைக்கும் சிறந்த பயன்களை அடைவிக்கும். பத்திய நியமங்கள் எதுவும் கிடையாது. விட்டு விட்டுச் சாப்பிடாமல் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுக்கோளாறுகள் ஜீரணக் கருவிகளைப்பற்றிய நோய்கள் அணுக முடியாது.

குறிப்பு: ரஸாயனமாக ஸேவிக்காமல், மருந்து முறையாகவும் கடுக்காய்த் தோலை மேற்கூறிய சரக்குகளுடன் ஒன்ருகச் சேர்த்துப் பயன்பெற உபயோகிக்கத்தக்கது.

கடுக்காய்த் தோல்	9 கிராம்
சுக்கு	3 கிராம்
திப்பிலி	3 கிராம்
இந்துப்பு	3 கிராம்

திப்பிலியை மட்டும் லேசாய் வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். நான்கு சரக்குகளையும் ஒன்ருய் இடித்து வஸ்திராயன சூர்ணம் செய்து வைக்கவும். அளவு ½ - 2 கிராம். கொஞ்சம் சர்க்கரையுடன் சேர்த்து ஜலத்துடன் சாப்பிடலாம். தேனில் குழைத்துச் சாப்பிடலாம். வெறும் வெந்நீருடனும் கலக்கிச் சாப்பிடலாம். பசியின்மை, வயிறு உப்புசம், அருசி, புளித்த ஏப்பம், மலச்சிக்கல், முதலிய அஜீர்ண நோய்களில் சிலாக்கியமான மருந்து இது. வாத பித்த கபங்கள் சமனமாகும்.

हरीतकीं सर्पिषि संप्रताप्य समश्नतस्तत् पिबतो घृतं च ।
भवेच्चिरस्थायि बलं शरीरे सकृत् कृतं साधु यथा कृतज्ञे ॥

ஹரீதகீம் ஸர்ப்பிஷி ஸம்பிரதாப்ய ஸமச்னதஸ்தத்
பிபதோ கிருதம்ச |
பவேச்சிரஸ்தாயிபலம் சரீரே ஸகிருத்கிருதம் ஸாது
யதா கிருதஜ்ஞே "

இரண்டாவது முறை: கடுக்காயின் தோல் சுமார் 1 முதல் 2 கிராம் அளவு சிறு சிறு கண்டங்களாக்கி சுமார் கால் முதல் அரை அவுன்ஸ் அளவு நெய்யில் போட்டு நன்ருய் பொரித்து ஆறிய பிறகு அக்கடுக்காய்த் தோலேக் கடித்துச் சாப்பிட்டு, அந்த நெய்யையும் உடனே குடிக்கவும். தேகத்தில் பலம் வெகு நீண்ட காலம் குன்ருமல் நிற்கும்.

सकृत् कृतं साधु यथा कृतज्ञे ।

ஸகிருத் கிருதம் ஸாது யதா கிருதஜ்ஞே.

பாரத தேசத்தின் பண்பும் பழக்கமும் இது – கவிஞன் சிருங்காரமான கவிதைகளிலும் கூட நீதி நெறிகளேயே உதாரணமாகக் கொடுப்பது. மருத்துவ நூலில் கேழ்ப்பானேன்! நன்றியறிவுள்ள நற்குண சீலனுக்குச் செய்யப்படும் நல்லுதவியை என்றென்றும் அந்த கிருதஜ்ஞன் பாராட்டிக் கொண்டிருப்பது போல், கடுக்காய் நெய்யின் உபயோகத்தினல் ஸ்திரமான தாட்டீகம் தேகத்தில் உண்டாகுமாம்

———

ஸ்ரீ நீலகண்ட தீக்ஷிதரின் கிண்டல்

பெரு வழி நடக்கத் தெம்பு, கடுங்குளிரையும் வெயிலேயும் தாங்கும் சக்தி, நல்ல ஜீர்ணசக்தி இம்மூன்றும் கிடைத்தால் போதுமா? ஒரு நல்ல மருந்து. அதன் பெயர் ஏழ்மை.

கடுமையான நோய் ஆரம்பிக்கும்போது கெஞ்சுவான். நடுவில் பணத்தையும் செலவழிக்கத் தயங்கமாட்டான். நோய் தீரும் தருவாயில் ஒரு அலக்ஷியம் ஏற்படும். தலேக்கு ஜலம்விட்டுக்கொண்ட பிறகு வைத்யனேத் திரும்பியும் பாரான்.

நோயாளிக்கு நோய் எளிதில் தீருமென அதிகதைரியத்தையும் அளிக்காதே. கவலேக்கிடமில்லாததால் பணம் தரமாட்டான். அதிகமாக பயத்தையும் காட்டாதே. நிராசை ஏற்பட்டு வைத்தியம் செய்து கொள்ளமாட்டான். பணம் வராது.

—கலிவிடம்பனம்.

ஒரு பக்கத் தலைவலி

தலையின் ஒரு பக்கத்தில் வலி; அந்தப்பக்கத்தின் நெற்றிப் பொட்டு, கண், காது, மென்னி முதலிய இடங்களில் இசிவு, வலி சம்மட்டியால் அடிபடுவதுபோல, உலக்கையால் மோதப்படுவது போல அல்லது தலை முழுவதும் வலி, தலையை எத்தனை அழுத்திக் கட்டினாலும் கடுமை குறையாது. சூரியனின் உதயத்தை எதிர் பார்த்துக்கொண்டிருப்பதுபோல காலையில் வலி ஆரம்பிக்கும். சூரியன் நடுவானத்தில் இருக்கும்போது வலியும் கடுமையாகும். சூரியன் மேற்கில் மறையும்போது வலியும் சிறிது சிறிதாகக் குறைந்து மறைந்துவிடும். இதைக்கொண்டே சூர்யாவர்த்தம் என்ற பெயர். தலைவலி மாத்திரைகளின் உபயோகம் சில நிமிடங் களுக்கே பலன் தரும். இப்படித் தொடர்ந்து சில தினங்கள். கண்பார்வையிலோ பற்களிலோ தோஷமில்லை என்று அந்த டாக்டர்கள் கூறுவர். ஏதோ ஒரு நரம்பு வெந்திருப்பது போன்ற உணர்ச்சி. காரணம் என்னவென்று தெரியவில்லை. இந்தத் தலை வலியில் கைகண்ட மருந்து சில உண்டு. கைவைத்யமாகச் செய்துகொள்ள கூடியவை.

ஜ்வரமோ சளியோ கூட இருந்தால், ஜ்வரமும் சளியும் குறை வதற்கான சிகித்ஸைகள் செய்யப்படவேண்டும். அத்துடன் ஒரு கூரான கம்பியின் முனையில் அல்லது ஊசியின் முனையில் மிளகைச்செருகி அதைத் தணலில் காட்டி வரும் புகையை நாசி யின் நுனியில் வைத்து இழுக்கவேண்டும். இப்படி நான்கைந்து மிளகுகளைப் புதைத்துப் புகையை உள்ளிழுக்கத் தும்மல் ஏற்பட்டு கபக்கட்டு வெளியாகும். உடலில் வேர்வை ஏற்பட்டுத் தலைவலி குறையும். மிளகை நெய்யில் நனைத்து உபயோகிப்பதும் உண்டு.

அபராஜித தூமம் என்ற்ரோர் முறையுண்டு. மஞ்சள், சாம்பி ராணி, ஏலரிசி, வாய்விளங்கம், நாயுருவி விதை இந்த ஐந்து சரக்குகளை நன்கு இடித்துவைத்துக்கொள்ளவும். ஐந்தும் கிடைக் காவிடில் கிடைத்தமட்டில் போதும். ஒரு மெல்லிய சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் ஒரு ஸ்பூன் அளவு தூளைப்பரப்பி அந்தத் துணியைப் பென்ஸில்போல அழுத்திச் சுருட்டிக்கொள்ளவும். சிலர் ஐந்து சரக்குகளையும் ஜலம் விட்டரைத்துத் துணிமேல் மெல்லியதாகப் பூசித் திரிபோலச் சுருட்டிக் காயவைத்துக் கொள்வர். இந்தத் திரியின் மேல் 4 - 5 சொட்டுத் தேங்காய் எண்ணெயையோ நெய்யையோ விட்டு அதைக் கொளுத்த வேண்டும். எரியும்போது ஊதி அணைத்து விட்டால் அந்தத் திரி

புகையும். அந்தப் புகையை லேசாக முகர்ந்தால் தும்மல் வரும். சளியும் உடைபட்டுத் தலைவலி நிற்கும். அவசியமானால் தினம் இருமுறை இதைச் செய்யலாம். இந்த மாதிரி புகையை நாசி வழியே உள்ளிழுக்கும்போது ஒரேயடியாக மூச்சு இழுக்க முடியும் வரை இழுக்கக் கூடாது. லேசாக இழுத்தால் போதுமானது. இல்லாவிடில் அதன் நெடி தாங்காமல் திணரல் ஏற்படும்.

நரம்பில் வேக்காளம் என்ற உணர்ச்சி ஏற்படும் தலைவலி களில் வாயை அசைத்தாலோ திறந்தாலோ, காதினடியிலும் மேலும் பொட்டுகளிலும் திடீரென குத்துவலி ஏற்படும். இந்த மாதிரி ஏற்படும் தலைவலிகளிலும் ஸூர்யாவர்த்தத்திலும் சுக்கு எண்ணெய் தயாரித்துத் தேய்த்துக் கொள்ள நல்ல குணம் ஏற்படும். நல்ல சுக்கை மை போன்று தூளாக்கித் தாய்ப்பால் விட்டரைத்து மெல்லிய துணியில் தடவிச் சுருட்டித் திரியாக்கிக் கொள்ளவும். இத்தனை தாய்ப்பாலுக்கு எங்கே போவது? தாய்க்குப் பிறந்த சிசுக்களே பாட்டிலைத் தாயாக நினைத்து ஏமாறும் போது? என்ற கேள்வி எழுகிறதா? தாய்ப்பால் கிடைத்தால் நல்லது. இல்லாவிடில் ஆட்டுப்பால் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். 4 பலம் சுக்குத் தூளிற்குச் சுமார் 7-8 அவுன்ஸ் பால் தேவைப்படலாம். பால் அதிகம் கிடைத்தால், திரியாகச் சுற்றிய பின் அதன் மேல் பாலைச் சிறிது சிறிதாக விட்டுக் காய வைக்கலாம். திரி நன்கு காய்ந்த பின் அதை நல்லெண்ணெய் யில் நனைத்து எரிய விடவும். திரியின் எரியும் பக்கத்தைச் சற்றுத் தாழ்த்தி ஒரு கிடுக்கியால் பிடித்துக்கொள்ள கீழே எண் ணெய் சொட்டும். அதை ஒரு பீங்கான் அல்லது கண்ணாடிக் கோப்பையில் சேகரிக்கவும். 4 பலம் சுக்குத் தடவிய திரியி லிருந்து 8 அவுன்ஸ் எண்ணெய் வரை எடுக்கலாம். திரி எரிய எரிய திரியின் மேல் சொட்டு சொட்டாக நல்லெண் ணையை விட்டு வந்து, கீழே 8 அவுன்ஸ் வரை எண்ணெய் விழும் வரை எரிக்கவும். இதை ஆறியபின் தெளியவைத்து உபயோகிக்கவும். இந்தச்சுடர் தைலத்தைச் சூரியன் உதயமாகு முன்னரே வலியுள்ள பகுதியிலும் தலையிலும் தடவித் தேய்த்து விட்டு ஒரே சூடான வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்யவும். எண்ணெய் அதிகமிருந்தால் சிகைக்காய்தூள் கொண்டு அகற்றி விடலாம். அதிகநேரம் ஆர அமர ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. குளிக்கும் வெந்நீரில் ஜலம்விட்டு விளாவக்கூடாது. ஸ்நானம் செய்ததும், பெண்ணாயிருந்தால், தலையை நன்கு துவட்டிச் சாம்பிராணிப் புகையிட்டு முடியை உலர்த்திக்கொள்ளவும். காபி டீ முதலிய பானங்களை நிறுத்திப் பசிவந்தவுடனேயே சுடச்சுட ரஸமும் சாதமுமாக அரை வயிறு சாப்பிடவும். அரைப்புளியும்

மிளகும் சேர்த்து ரஸம் தயாரிக்கவும். பகலில் உறங்கக் கூடாது. மாலை பசியிருந்தால், மோரிட்டுக்கரைத்து கஞ்சி, இரவு மிளகு ஜீரகப்பொடி, கொத்துமல்லி விதைப்பொடி, இப்படி ஏதோ ஒன்று சேர்த்து ஓரிருகவளம் சூடாகச் சாப்பிட்டுப் பாலன்னம் சாப்பிடவும். இப்படி 3–4 தினங்கள் செய்வதற்குள் இந்தத் தலைவலி அறவே நின்றுவிடும். ட்ரைஜெமினல் ந்யூரல்ஜியா என்றெல்லாம் தீர்மானித்து ஆபரேஷன் செய்யவேண்டிய நிர்பந்தம் ஏற்படுமோ என்று திகைத்த தலைவலிகள் கூட இதனால் குணமாகியுள்ளன.

சுக்கைப்போன்று சுக்கையும் ஜீரகத்தையும் சேர்த்தரைத்து முன்போல சுடர்தைலம் தயாரித்து உபயோகிக்க பித்தத்தால் ஏற்படும் தலைவலிகள் தீரும்.

மற்றும் சில லகுவான முறைகள் உண்டு. கீழாநெல்லி என்றொரு செடி. காமாலையில் இதன்வேர் நல்ல குணம் தருவதாகப் பிரசித்தி. இதன்வேர் 4–5 செடியினுடையதை நறுக்கித் துண்டாக்கி இடித்து 3-4 அவுன்ஸ் நல்லெண்ணெய்யில் போட்டுக் காய்ச்சிக்கொள்ளவும். காய்ச்சும்போது எண்ணெய் நுரையுடன் பொங்கும். கவனமாகக் கரண்டியால் கிளரி நுரை யடங்கும்வரை காய்ச்சி எடுத்துப் பொறுக்கும் சூட்டிலுள்ள போதே தலைக்குத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்து வர தலைவலி குணமாகும். பத்தியம் முதலியவை சுக்குத் தைலத்திற்குச் சொன்னதுபோல.

கிலுகிலுப்பை என்றொரு செடி. இதன் காய்கள் காய்ந்தால் உள் உள்ள விதைகள் ஆடும். இதைக் குழந்தைகள் கிலுகிலுப்பை யைப் போல ஆட்டிச் சத்தத்தைக் கேட்டு ஆனந்திக்கும். இது இரு வகை. ஒன்று நீளமான காயுள்ளது. மற்றொன்று சற்று உருண்டையாயிருக்கும். வட்டக் கிலுகிலுப்பை என்பர். இது இயற்கை அளிக்கும் அழகான விளையாட்டு சாமான். இதன் வேரைப் போட்டுக் காய்ச்சிய எண்ணெய்யும் முன்போல உபயோகிக்கத் தக்கது.

இம்மாதிரி தைலங்கள் தேய்த்து முழுகும் நாட்களில் புகை குடித்தல், புகையிலையைச் சுவைத்தல், தாம்பூலம் போடுதல், வெயிலில் நடத்தல், காற்றில் அடிபடுதல், பகல் தூக்கம், இரவு கண் விழிப்பு, வயிறு முட்டச் சாப்பாடு, சேர்க்கை இவைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

அமுக்கராக்கிழங்கு என்றொரு வேர். இதைப் பாலிலிட்டு வேகவைத்துக் காயவைத்துத் தூளாக்கிக்கொள்ளவும். தலைவலியுள்ள நாட்களில் இதன் சூர்ணம் 1–2 கிராம். சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டுச் சூடான பால் சாப்பிடலாம் அவ்விதமே கர்பூர சிலாசத்து பஸ்மம் (சுண்ணும்பாகாதது) ½–2 கிராம் நெய்யில் குழைத்துத் தினம் 2 வேளை சாப்பிடலாம். இந்த பஸ்மத்துடன் திரிகடு சூர்ணம் (சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இம்மூன்றின் சூர்ணம்) ¼–½ கிராம் சேர்த்தும் சாப்பிடலாம். தான்வந்தரவடியையோ கஸ்தூர்யாதி வாயு குளிகையையோ ஜீரக கஷாயத்துடன் சாப்பிடலாம். இவை வாயுவை சமனப்படுத்தி வலியைக் குறைப்பவை.

தயிரும் தேனும்

தயிரும் சர்க்கரையும் சேர்ந்து தயாராகும் ஸ்ரீகண்ட் பலரது கவனத்தைக் கவர்ந்திருப்பதை எமக்கு வரும் கடிதங்கள் தெரிவிக்கின்றன. சர்க்கரை கலந்து கடைந்தபின் மறுபடியும் துணியில் வடிகட்டவேண்டிய அவசியமிருப்பதில்லை என்று சிலர் எழுதியிருக்கின்றனர். அனுபவம் கற்றுத்தரும் பாடம் இது. நன்கு கடைந்து விட்டால் மறுபடியும் வடிகட்டத் தேவையில்லைதான். நன்கு கடையாவிட்டால் வடிகட்ட முடியாது.

இத்தனை சிரமப்படாமல் எளிதான முறை: நல்ல கட்டித் தயிரில் சர்க்கரை கலந்து சாப்பிடுவதுதான். இதற்கான சர்க்கரையை நன்கு இடித்துத் தூளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். சாப்பிட இனிமையாக இருக்கும். உடலுக்கு நல்ல புஷ்டியும் காந்தியும் தரக்கூடியது.

ரஸாயன சிகித்ஸை (3) *என்ற தலைப்பில் சென்ற மாதம் வெளியான கட்டுரையில் தேனில் ரஸாயன குணம்பற்றி விளக்கியிருப்பதை ஞாபகப்படுத்திக்கொள்வது நல்லது. தேனைத் தனியாகவும் நெய் பால் ஜலம் இம்மூன்றுடனும் சேர்த்தும் சாப்பிடுவதைப்போலத் தயிருடனும் தேனைக்கலந்து ரஸாயனமாகச் சாப்பிடுவதுண்டு. தேனின் கபத்தைப் போக்கும் சக்தி, தயிரின் கபத்தை அதிகரிக்கும் செய்கையை மாற்றிக் குடலுக்கும் பலத்தைத்தரும் ரஸாயனமாக மாற்றுகிறது. கிரஹணி என்ற நோயில் ஒருநாள் மலம் கட்டுவதும் பிறகு சேர்த்துப் பேதியாவதும் மாறி மாறி ஏற்படும். குடலோட்டம், குடலில் இரைச்சல் முதலியவை காணும். அத்தகைய நிலைகளில் குடலுக்குப் பலம்தர ஏற்ற உணவாகத் தயிரும் தேனும் அமையும். பொதுவாக பாலர்கள் வயதானவர்கள் என்ற மாறுபாடின்றி யாவரும் ருசித்துக் சாப்பிடக்கூடியது. தயிர் சுமார் 2–4 அவுன்ஸ் அளவு தேன் ½–1 அவுன்ஸ் அளவு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவது நல்லது.*

குழந்தை வளர்ப்பில் சில நியமங்கள் (1)

பொதுவாகக் குழந்தை தன் தாயின் முழுக்கவனத்தையும் நேரத்தையும் தானே கொள்ளை கொண்டு விடும். வயது முதிர முதிரத் தானே அன்புடனும் அறிவுடனும் பழக ஆரம்பித்து விடும். அன்பும் அறிவும் அதனிடம் நிலைத்திருக்கும்படி செய்வது பெற்றோரும் சூழ்நிலையும் இருப்பதைப் பொறுத்தது. குழந்தையிடம் அன்புடனும் ஆதரவுடனும் தான் பழக வேண்டும். இயற்கையிலே அன்பும் ஆதரவும் ஏற்பட முடியாத நிலையிலிருப்பவர்கள் கூடச் செயற்கையாக அவைகளை வரவழைத்துக் கொள்ளுதல் நலம். முதலில் செயற்கையாக உணரப்படும் அக்குணங்கள் பின்னர் இயற்கையாகவே தோன்ற ஆரம்பித்து விடும். அன்புடன் வளர்க்கப்பெருத குழந்தை நாளடைவில் உற்சாகமிழந்து விடும்.

குழந்தை தானே கெட்டுவிடுவதில்லை. குழந்தையின் தேவைக் கேற்பவும் உடல்நிலைக்கேற்பவும் பகுத்தறிவுடன் தாய் தந்தையர் பழகுவதால் குழந்தை என்றும் கெடுவதில்லை. அவர்கள் தம் பகுத்தறிவை உபயோகிக்க அஞ்சியோ விரும்பாமலோ, குழந்தைகளின் விருப்பத்திற்கும் பிடிவாதத்திற்கும், அவை தவறனவை என அறிந்தும் தடுக்காமல், அடிமையாக விரும்பும் போது தான் குழந்தை படிப்படியாகக் கெட ஆரம்பிக்கிறது.

தன் குழந்தை நல்ல பழக்க வழக்கங்களுடன் நல்ல பையன் குடும்பத்துக்கேற்றவன் என்ற பெயர் வாங்குபவனுக இருக்க வேண்டுமென்று தான் ஒவ்வொரு பெற்றோரும் விரும்புவர். குடும்பத்துடன் ஒத்து வாழும் மனப்பான்மை அதனிடம் ஏற்படுவதையும் பெரிதும் விரும்புவர். ஆரம்பத்தில் குழந்தை தானே நாள் தோறும் ஒழுங்காக மல ஜலம் கழித்து விடும். சற்று வளர்ந்த பின்னர் அறிவு முதிர முதிரத் தன்னைவிட வயது முதிர்ந்தவர்களின் பழக்க வழக்கங்களை நன்கு உற்று கவனித்து அதன்படி தானும் நடக்கக் கற்று விடுகின்றது. உணவு உட்கொள்ளுதல், குளித்தல், உறங்குதல், மல ஜலம் கழித்தல் முதலிய விஷயங்களில் ஆரம்பத்திலிருந்தே கனிவுடனும் அன்புடனும் ஒழுங்கு முறையைச் சிறிது சிறிதாகப் பெற்றோர் கற்றுக்கொடுத்து விட முடியும். இதில் ஏற்படும் மெத்தனமும் தவறன வழியில் செலுத்தும் அன்பும், அன்பில்லாத கண்டிப்பும் குழந்தையின் நடவடிக்கைகளில் முரண்பாட்டை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

தன் உணவைப்பற்றிக் குழந்தைக்கு நன்ருகத் தெரியும். தற்காலத்திய தாய்மார்களுக்கு டாக்டர்களும் உணவு நிபுணர்

களும் புட்டிமா விற்பனையாளர்களும் விதம் விதமான உணவுத் திட்டத்தைத் தயாரித்துத் தந்திருப்பார்கள். 3 மணி - அட்டவணை, 4 மணி அட்டவணை, பால் கலவை, மாக்கலவை, புரத உணவு என்றெல்லாம் பாகுபாடுகள் இவை யெல்லாம் இரஸாயனப் பரீக்ஷையை விடத் தலைவலியை ஏற்படுத்தலாம். இத்தகைய பட்டியல் பொதுவாகக் குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டிய பால் - அல்லது அதற்குச் சமமான மற்ற உணவு, அதன் நேரம், அதன் அளவு முதலியவற்றைப் பற்றித்தான் குறிப்பிடும். ஆனால் இப்பட்டியலை எல்லாம் இக்குழந்தை பயனற்றதாக்கி விடும். ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒவ்வொரு குட்டி தெய்வம். வெளியே ஸ்பஷ்டமான பாஷையில் தெரிவிக்கத் தெரியாவிடினும், தன் விருப்பு, வெறுப்பு முதலியவைகளை தனக்கே இயல்பான முறையில் தெரிவித்து விடும். பசி, ஜீர்ணசக்தி, ருசி, பலம் முதலியவை ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தனிப்பட்டது. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தன்னுடைய பசி நேரமும், தனக்குத் தேவையான பாலின் அளவும் நன்கு தெரியும். குழந்தைக்கு இந்த அளவு பால் போதும் என்ற பட்டியலை குழந்தை ஏற்காது. தனக்குத் தேவையான பாலின் அளவு கிடைக்காவிட்டால் அழும். பட்டியல்படி சரியான அளவில் இருந்தாலும் தன் வயிற்றுக்குப் போதுமென்ற நிலை வந்தவுடனேயே தேவைக்கு அதிகப்படியான அளவு பால் புட்டியில் இருப்பதைச் சாப்பிடாமல் நிறுத்தி விடும். புகட்டுப் பாலில் தான் இந்தச் சங்கடம் தாய்ப் பாலைச் சாப்பிடும்போது இந்த சுதந்தரத்தை அது நன்கு அனுபவித்து விடுகிறது. இங்கு தாய் எத்தனை நிர்பந்தப்படுத்தினாலும் செல்லாது. அப்படி வற்புறுத்துவதால் சிணுங்குவதும் சுணங்குவதும் அதிகமாகும். அப்பொழுதே "வாழ்க்கையே பெரும் போராட்டம் தான் போலிருக்கிறது" என்று உணர ஆரம்பித்தாலும் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை.

குழந்தையை வற்புறுத்தாமல் அதன் விருப்பத்திற்கு இணங்கும்போது பால் குடிப்பதையே அது ஒரு இன்பமாக நினைக்கும். அந்த இன்ப நினைவிலேயே எளிதில் தூங்க ஆரம்பித்து விடும். தூக்க மயக்கத்திலேயும் அந்த இன்பத்தைச் சுவைத்துக் கொண்டே இருப்பதை அது தூங்கும்போதே சப்புக்கொட்டுவதிலிருந்தும் இன்பக் கனவு காண்பதிலிருந்தும் சிரிப்பதிலிருந்தும் தெரிந்து கொள்ள முடியும். தன்னம்பிக்கை, மகிழ்ச்சி, தாயைத் தனக்கு மிகவும் நெருங்கியவளாக உணர்வது, அவள் மேல் அன்பு முதலிய உணர்ச்சிகள் இந்த இன்பத்தின் அடிப்படையின் பேரில் வள்ர்பவை என்பதை மறக்கக்கூடாது.

———

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 21-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாதக் கடைசிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேணும். 1963ம் ஆண்டின் இதழ்களும் இவ்வாண்டின் முன் இதழ்களும் கைவசமில்லை.

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையின் ஆண்டுக்கணக்கு பிரதி வருஷம் ஜனவரி முதல் துவங்குகிறது. சென்ற ஆண்டிற்கு நடுவிலே சந்தாதாரராகச் சேர்ந்தவர்களுக்கு இந்த 1964 டிஸம்பர் வரை அவர்கள் செலுத்த வேண்டிய சந்தாத்தொகை பாக்கியைக் குறிப்பிட்டுத் தனியே கடிதம் அனுப்பப் பெற்றுள்ளது. அவர்கள் சந்தா பாக்கியை உடன் அனுப்பி வைக்கக் கோருகிறோம். சந்தா அனுப்ப வேண்டிய விலாஸம்.

காரியதர்சி: ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி,
27, சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-2.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street Tiruchirapalli-2.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை




குரோதி
புரட்டாசி
மலர் - 2

செப்டம்பர்
1964
இதழ் - 9






வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—o—

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி நிர்வாஹிகள்

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்திய விசாரத,
V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ, திருச்சி.
ஸமிதித் தலைவர், ஆரோக்கியம் ஆசிரியர்.

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ, திருச்சி.
ஆரோக்கியம் நிர்வாஹ ஆசிரியர்.

T. S. ஈச்வரன், L. I. M., திருச்சி.
ஸமிதி கார்யதரிசி, பொக்கிஷதார்,
ஆரோக்கியம் வெளியிடுபவர்.

அங்கத்தினர்கள் :

M. V. கிருஷ்ணமூர்த்தி ராவ், B. A., B. L., அட்வகேட், ஸ்ரீரங்கம்.

பண்டிட் S. M. ஸுந்தரராஜாசார்யர்,
ஆயுர்வேத வைத்யர், ஸ்ரீரங்கம்.

பிஷக்வர A. ராகவராவ், A.L.I.M., திருச்சி.

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
P. விச்வநாதன், புதுக்கோட்டை.

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
K. S. விச்வநாத சர்மா, குளித்தலை.

G. கந்தஸ்வாமி, கார்யதரிசி, ஸ்ரீ பாலகுருகுலம், முத்தரசநல்லூர்.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 21-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாதக் கடைசிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேணும். 1963ம் ஆண்டின் இதழ்களும், இவ்வாண்டின் முன் இதழ்களும் கைவசமில்லை.

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையின் ஆண்டுக்கணக்கு பிரதி வருஷம் ஜனவரி முதல் துவங்குகிறது. சென்ற ஆண்டிற்கு நடுவிலே சந்தாதாரராகச் சேர்ந்தவர்களுக்கு இந்த 1964 டிஸம்பர் வரை அவர்கள் செலுத்த வேண்டிய சந்தாத்தொகை பாக்கியைக் குறிப்பிட்டுத் தனியே கடிதம் அனுப்பப் பெற்றுள்ளது. அவர்கள் சந்தா பாக்கியை உடன் அனுப்பி வைக்கக் கோருகிறோம். சந்தா அனுப்ப வேண்டிய விலாஸம்.

காரியதர்சி : **ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி,**
27, சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-2.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்




கலியுகம் 5066
குரோதி- புரட்டாசி
மலர் 2.

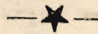
1964
செப்டம்பர்
இதழ் 9.





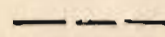

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.



உ

பிரார்த்தனை



स जयति सिन्धुरवदनो देवो यत्पादपङ्कजस्मरणम् ।
वासरमणिरिव तमसां राशिं नाशयति विघ्नानाम् ॥

ஸ ஜயதி ஸிந்த்துரவதநோ தேவோ
யத்பாத பங்கஜஸ்மரணம்.
வாஸர மணிரிவ தமஸாம் ராசிம் நாசயதி விக்நாநாம்.

எந்த இறைவனின் பொன்னடித் தாமரைகளை நினைத்தவுடனேயே நமக்கேற்படும் இடையூறுகள் அனைத்தும் ஸூர்யனைக் கண்ட இருள் போல விலகுகின்றனவோ அந்த விக்கினேச்வரன் நோய் முதலிய எல்லா விக்கினங்களையும் அகற்றி அருள் புரிவாராக.

நோய்களைப்பற்றி – ஜ்வரம்–9.

ஜ்வர சிகித்ஸையில் தைவ வழிபாடு

जन्मान्तरकृतं पापं व्याधिरूपेण बाधते ।
तच्छान्तिरौषधैर्दानैर्जपहोमसुरार्चनैः ॥

ஜன்மாந்தரக்ருதம் பாபம் வ்யாதிரூபேண பாததே |
தச்சாந்திரௌஷதைர் தானைர் ஜபஹோம ஸுரார்சனை :
—ஹாரீதஸ்மிருதி :

"பூர்வ ஜன்மத்தில் செய்த பாபம் இந்த ஜன்மத்தில் பிணிகள் ரூபமாகப் பீடிக்கின்றது. ஔஷதங்களுடன் தானம் ஜபம் ஹோமம் தேவ பூஜைகளும் செய்வதால் தான் ஜன்மாந்தர பாபம் சமனமாகி அதன் மூலம் ஏற்பட்ட நோய்களும் சமனமாகும்."

பொதுவாக ஜ்வரங்களும் ஜ்வரத்தின் பலபல வகைகளும் உண்டாவதற்குக் காரணமான பூர்வ ஜன்ம பாபச் செயலை கார்க்யரிஷி விளக்குகிருர் :—

ये पुनः क्रूरकर्माणः पापाः पिशुनचेतसः ।
ते भवेयुः सदा शीतज्वरवन्तश्च तत्पराः ॥

யே புந : க்ரூரகர்மாண : பாபா : பிசுன சேதஸ : |
தே பவேயு : ஸதா சீத ஜ்வரவந்த : ச தத்பரா : ||

முன் பிறவியில் பிறருக்கு ஹிம்ஸை தரும் கொடுமையான கார்யங்களைச் செய்தவருக்கும் கோள்சொல்லிக் கலவரம் மனஸ்தாபம் உண்டுபண்ணும் பாபச் செய்கையும், எண்ணமும் உள்ளவருக்கும் இப்பிறவியில் அடிக்கடி ஜ்வரங்கள் உண்டாகும். விசேஷமாய் ஸந்தத ஜ்வரமும் குளிர் ஜ்வரமும் (இவை முறை ஜ்வரத்தில் சேர்ந்தவை) கடுமையாய் ஏற்படும்.

இவர்கட்கு ஜாதவேதஸ மந்திரத்தினுல் கல்போக்தப் பிரகாரமாய் பரிஹாரம் செய்தால் பாபம் நீங்கி ஜ்வரமும் சீக்கிரத்தில் சமனமாகி விடும்.

शुभकार्ये सन्तत सङ्कोचनः उष्णज्वरवान् भवति ।

"சுப கார்ய ஸந்தத ஸங்கோசந : உஷ்ண ஜ்வரவாந் பவதி"

தான் செய்யக் கடமைப்பட்ட நற்காரியங்களை, சுப சோபனங்களை உலோபித்தனத்தாலோ அவநம்பிக்கையாலோ முறைப்படி செய்யாமல் விடுபவன் அல்லது அளவு கடந்து சுஷ்கம் பிடிப்பவன், பிறர் செய்யும் சுப கார்யங்களில் கூட, எப்பொழுதும் சுஷ்கம் பிடிக்க முயல்பவன் இவர்கட்கு மறு பிறவியில் உஷ்ண ஜ்வரம் உண்டாகும்.

சீத ஜ்வரம் உஷ்ண ஜ்வரம் விஷம ஜ்வரம் ஸந்நிபாத ஜ்வரங்கள் எல்லாம் விதிப்படி கும்பபூஜா தானம் செய்வதால் விலகி விடும் என்று கர்மவிபாக சாஸ்திரம் உபதேசிக்கின்றது.

सर्वज्वरे महेशस्य प्रकुर्यादभिषेचनम् ।

"ஸர்வ ஜ்வரே மஹேசஸ்ய ப்ரகுர்யாத் அபிஷேசனம்"

—மஹேசுவர தந்திரம்

எந்த ஜ்வரத்திலும் பரமேசுவரனின் ருத்ர மூர்த்திக்கு அபிஷேகம் செய்யவும். ஜ்வரம் சீக்கிரம் தணியும்.

தக்ஷிணமூர்த்தி நடராஜமூர்த்தி சந்திரசேகரமூர்த்தி ருத்ர மூர்த்தி முதலிய பல வடிவங்களில் பரமேசுவரன் பிரபஞ்சத்தை ரக்ஷிக்கின்றார். இந்த இந்தப் பயனைப்பெற, பரமேசுவரனை இந்த உருவத்தில் வழிபட வேண்டுமென்று முறைகளை முன்னோர்கள் உபதேசித்தருளியுள்ளார்கள். ஜ்வர விடுதலையை விரும்புபவன் பரமேசனின் ருத்ர மூர்த்திக்கு அபிஷேகம் செய்து பூஜிக்க வேண்டும்.

தக்ஷிண பாரதத்தில் இருக்கும் ஈசுவரன் கோயில்களில் தக்ஷிணமூர்த்திப் பிரதிஷ்டை தனியாக இருப்பதுபோல, அனேகமாகப் பெரிய கோயில்கள் எல்லாவற்றிலும் ருத்ரமூர்த்தியும் ஜ்வரஹர ருத்ரமூர்த்தி யென்று பெயரிட்டு ஆகம விதிப்படித் தனியே பிரதிஷ்டை தொன்று தொட்ட காலமாய் செய்யப்பட்டிருப்பதை இன்றும் பார்க்கலாம். இந்த ஜ்வரஹர மூர்த்திக்கு அபிஷேகம் செய்துள்ள தீர்த்தம் மூர்த்தியின் சுற்றிலும் நிற்கும் படியாக கற்பாரைக் கல்லினால் தொட்டியும் அமைக்கப்பட்டிருக்கும். குடும்பத்தில் ஜ்வரம் வந்ததும் அது ஒன்றிரண்டு நாட்களில் தணியாவிட்டால், காவேரி போன்ற நதிகளிலிருந்து தீர்த்தத்தைச் சுத்தமாய் கொண்டு வந்து ஸ்ரீ ருத்ர மூர்த்திக்கு பக்தி சிரத்தையுடன் அபிஷேகம் செய்வார்கள். ஜ்வர வேகம் சீக்கிரம் தணியும். விதிப்படி ஸ்ரீ ருத்ர ஜபத்துடன் முறைப்படி அபிஷேகம் செய்வித்தல் சாலச்சிறந்தது என்று கர்ம விபாகம்

உபதேசிக்கின்றது. அந்த நூலிலேயே இது போன்ற பரி ஹாரங்களின் அதிக விவரம் காணத்தக்கது.

ஸகலப் பிரபஞ்சமும் மாயோபஹிதப் பிரும்ஹத்திலிருந்து என்று வேதாந்திகள்; பஞ்ச பூதங்களிலிருந்து என்று தார்க்கி கர்கள்; ஜகத்தின் உத்பத்தி ஸ்திதி க்ஷய கார்யங்கள் முற்றிலும் பிரம்மா விஷ்ணு ருத்திரர்களுடையவை என்று புராணங்கள்; பிரதி தேகத்தின் உத்பத்தி ஸ்திதி நாசங்கள் ரோகம் ஆரோக்கியம் எல்லாம் வாயு பித்த கபங்களின் அலுவல்கள் என்று ஆயுர் வேதம்; இதுபோலவே ஸூர்யன், சந்திரன், அங்காரகன், புதன், பிருஹஸ்பதி, சுக்ரன், சனி, ராகு, கேது, குளிகன் ஆகிய கிரஹங் கள் தான் பிரபஞ்சத்தின் பரமாணு முதல் பிரும்மாண்டம் முடிய சுபாசுபம் ஸகலத்தையும் இயக்குவிக்கும் ஆற்றல் பெற்றவை. ஸூர்யாதி கிரஹங்களே தனித்தனிப்பட்ட மனிதருடைய தர்மா தர்மச் செயல்களை அநுஸரித்து அவரவர்களை நன்மை தீமைகளை அநுபவிக்கச் செய்கின்றன என்று ஜோதிஷ சாஸ்திரத்தின் கொள்கை. ஒரு ஜ்வரத்தில் வெளியில் காணும் நோய்களின் லக்ஷணங்களிலிருந்து உள்ளே ஏற்பட்டிருக்கும் வாயு பித்த கபங் களின் விகிருதிகளை வைத்திய சாஸ்திரம் மூலம் நிச்சயிக்கிறோம். இதுபோல ஜோதிஷ சாஸ்திர வாயிலாக அந்த ஜ்வர ஸ்வரூபங் களைப் பார்த்து ஸூர்யாதி கிரஹங்களின் உச்ச நீச ஸ்தானாதி தசைகளை ஊஹித்து அறிய முடியும். மேலும் அவரவரின் ஜாத கம் மூலம் கிரஹஸ்திதி நுட்பங்களை நிர்ணயித்து, அதன் மேல் பிரத்யேக வியாதியின் காரணம் லக்ஷணம் ஸாத்தியம் அஸாத்தி யம் என்று எல்லா விசேஷங்களையும் நிச்சயிக்க முடியும். அந் தந்த கிரஹங்களுடைய ஸ்திதிக்கு ஏற்றவாறு சாந்தி செய்தால் கிரஹங்களுடைய தோஷங்கள் விலகி விடும். வியாதிகள் உடலில் வேரற்று விடும். ஜோதிஷ சாஸ்திரமும் ஆயுர்வேதம் போல் பெரிய ஸமுத்திரம். ஆதலால் நோய்களை விளைவித்த கிரஹங் களையும் அவைகளுக்குச் செய்ய வேண்டிய பிரீதி முறைகளையும் ஜோதிட பண்டிதரிடம் தெரிந்து செய்ய வேண்டியது.

மந்திர சாஸ்திரம் – ஜ்வர சமனோபாயங்களைப் பலவித மந்திரப் பிரயோகங்களினால் உபதேசிக்கின்றது. மந்த்ர சாஸ்திர விசேஷங்கள் விஷயங்கள் ஒவ்வொன்றும் ஆசார்யன் உபதேசத் தால் நேரில் அறிந்து கொள்ள வேண்டியவை.

விஷம் ஜ்வரம் இவைகளைப் போக்கும் சக்தி வாய்ந்ததாகப் பிரஸித்தமான, திருஷ்டபலமான, ஒரு பிரயோகத்தை மட்டும் இங்கு எழுதுகிறோம்.

किरन्तीमङ्गेभ्यः किरणनिकुरुम्बामृतरसं
हृदि त्वामाधत्ते हिमकरशिलामूर्त्तिमिव यः ।
स सर्पानां दर्पं शमयति शकुन्ताधिप इव
ज्वरप्लुष्टान् दृष्ट्या सुखयति सुधाधारसिरया ॥

கிரந்தீமங்கேப்ய : கிரண நிகுரும்பாம்ருதரஸம்
ஹ்ருதி த்வாமாதத்தே ஹிமகரசிலா மூர்த்திமிவ ய :
ஸ ஸர்ப்பாணும் தர்ப்பம் சமயதி சகுந்தாதிப இவ
ஜ்வரப்லுஷ்டான் திருஷ்ட்யா ஸுகயதி ஸுதாதார ஸிரயா |

(ஸ்ரீ ஆதிசங்கரரின் ஸௌந்தர்யலஹரீ)

இந்த சுலோகத்தால் காருடப்ரயோகம் சொல்லப்படுகின்றது. இதன் பிரயோக விஸ்தாரம் சதுச் சதி என்ற கிரந்தத்தில் உள்ளது. அந்த விதிப்படி உபாஸனை செய்து ஸித்தி பெற்றவன் கருட பகவானுக்கு நிகராகிருன். பார்வையினுலேயே கடுமை யான விஷங்களை நாசம் செய்ய வல்லவனுகிருன். விசேஷமாய் பெரிய தாபஜ்வரங்களால் பீடிக்கப்படுகிறவர்களை க்ஷணத்தில் ஸுகமடையச் செய்வான்.

குருமுகமாய் ஸ்ரீ வித்யையில் மந்த்ர தீக்ஷை செய்து கொண்டுள்ளவர்களுக்கே இந்த உபாஸனை செய்ய அதிகார முண்டு; ஸித்திபெற்ற உபாஸகர்களுக்கே பார்வையினுலேயே ஜ்வரத்தையும் விஷத்தையும் போக்கும் அபார சக்தியுண்டாகும் என்று சொல்லப்பட்டிருப்பினும், ஆப்தர்களான சிஷ்டர்கள் இந்த சுலோகத்திற்கு அம்பிகா தியானத்துடன் வெறும் ஆவி ருத்தி மாத்திரத்தினுலேயே ஜ்வர ஸந்தாபத்தை அகற்றும் சக்தி யிருக்கிறதாகச் சொல்லி, அவ்விதம் அநுஷ்டித்துப் பலன் பெற்றி ருக்கிறது எமது ஸொந்த அநுபவம்.

இந்த சுலோகத்தில் சொல்லியிருக்கிறபடி அம்பாளை சந்திர காந்த சிலாமூர்த்தியாகவும், அமிருத ரஸத்தை வாரியிறைப்பவ ளாகவும் ஹிருதயத்தில் நன்கு தியானம் செய்து கொண்டு இந்த சுலோகத்தைப் பதினுறு தடவைகளாவது ஆவிருத்தி செய்து (ஆவிருத்தி செய்யும்பொழுதே கொஞ்சம் திருநீறும் தீர்த்தமும் முன்பு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்) ஜ்வரிதனுக்கு நெற்றியில் திருநீற்றைப் பூசி தீர்த்தத்தையும் பருகச் செய்ய வேண்டும். மந்திர தீக்ஷை பெருதவர் யாரும் செய்யலாம். ஆனுல் சுத்தியாய் க்தியாய் செய்ய வேண்டும்.

பூதப்பிரேதங்களின் ஆவேசங்களால், சத்துருக்களின் ஆபிசாரப் பிரயோகங்களினுல், விஷங்களால் ஏற்படும் ஆகந்துஜ் வரங்களுக்கு சிகித்ஸையில் யுக்திவ்யபாச்ரயம் என்ற தனி ஔஷதப்பிரயோகங்கள் மட்டும் பூர்ண குணம் சீக்கிரம் தருவதில்லை. கர்மவிபாகம் ஜோதிஷம் மந்திரம் இந்த சாஸ்திரங்கள் கூறுகிறபடி தைவ வியபாச்ரயம் என்ற தைவ வழிபாடு சிகித்ஸையையும் செய்தால் தான் சீக்கிரம் பூர்ண ஸுகம் அடைய முடியும் என்று சாஸ்திரமும் அநுபவமும் நிரூபிக்கின்றன.

இங்கு இவ்விஷயம் அவசியம் நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது :— காய்ச்சல்காரருக்கு தெய்வ வழிபாடு சிகித்ஸை செய்யும் பொழுது கூட, ஆயுர்வேத உபதேசப்படிப் பத்தியமும் ஓய்வும், ஔஷதமும் அநுஷ்டிக்கவே வேண்டும். இவைகளைப் புறக்கணித்து, ஓய்வும் மருந்தும் இன்றி அபத்திய உணவும் சாப்பிட்டுக்கொண்டு இருந்தால், தெய்வப் பிரார்த்தனை பூஜை ஹோமங்கள் பிரபலமாய் செய்தாலும் நோய் நீங்காது. தைவ வழிபாடு செய்யும் பொழுது காய்ச்சல்காரன் அதில் நேர்முகமாய் ஈடுபடவேண்டுவதும் அவசியமே இல்லை. நோயாளி வைத்தியர் விதிக்கிறபடி தனியாகப் படுத்திருக்கலாம். புரோஹிதர் சாந்தி கர்மாக்களைத் தனியாகச் செய்யலாம். பூர்ணபலனுண்டாகும். அது மந்திரப் பிரபாவம்.

ஆரம்பத்தில் கூறியபடி தைவ சிகித்ஸையை விதித்த ஹாரீதரின் உபதேசத்தில் ஔஷதம் முதல் ஸ்தானம் பெற்றுள்ளதைக் கவனிக்கவும்: ஔஷத சப்தத்தில் பத்தியம் ஓய்வு மருந்துகள் எல்லாம் சேருகின்றன. கர்மஜ வியாதிகளில் ஔஷதம் மட்டும் சீக்கிரத்தில் பயன் தருவதில்லை. ஆனுலும் தைவ வழிபாடு சிகித்ஸையில் பத்தியம் ஔஷதங்களையும் புறக்கணிக்கக் கூடாது. ஸமயோசிதத்தை நன்கு சிந்தித்து ஆயுர்வேதப்படி யுக்தி வியபாச்ரயமும் மற்ற சாஸ்திரங்கள்படி தைவ வியபாச்ரயமும் கலந்து செய்வதே புத்திசாலித்தனமாகும்.

நமது நாட்டில் பெரியவர்கள் அநுஷ்டித்து வந்துள்ள பழக்கமாவது – குடும்பத்தில் ஜ்வரம் ஒருவருக்கு ஏற்பட்டால் வைத்தியரிடம் காண்பித்து மருந்து கொடுக்கச் செய்வார்கள். மாலையில் ஸஹஸ்ரநாமம் இந்திராக்ஷீஸ்தோத்திரம் சிவகவசம் முதலியவைகளை ஜபித்து விபூதி தரிக்கச் செய்வார்கள். தனக்கு ஸௌகர்யமில்லாவிட்டால் இம்மந்திரங்களை ஜபிக்கத் தெரிந்தவரை ஒருவரை வீட்டிற்கு வரச்செய்து ஜபம் செய்யச் சொல்லுவார்கள். இப்பழக்கம் உத்தமோத்தமமாகும்.

———

பொது சுகாதாரப் பிரச்னைகள் – 2.

ஆபீஸ் நேரம்

க்ஷேம நல சர்க்கார் என்ற பெரும் பொறுப்புடன் நமது அரசாங்கம் இந்திய மக்களுக்கு நல்வாழ்விற்கான எல்லா ஸாதனங்களையும் அமைத்துத் தந்து வருகின்றது. பொதுஜனங்களின் சுகாதாரம், உணவு, வைத்திய வசதி, ஓய்வு நேரப் பொழுதுபோக்குகள் முதலிய வசதிகள் பெரிதும் போற்றத்தக்க வகையில் அபிவிருத்தியடைந்து வருகின்றன. அரசாங்கம் சுகாதார விஷயத்தில் கொண்டுள்ள விசேஷப் பற்றையும் நன்முயற்சிகளையும் நாம் பெரிதும் பாராட்டக் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம்.

மக்களுக்கு நன்மைதரும் திட்டங்களில் சிலவற்றை மக்கள் பயன்படுத்திக்கொள்ளாததாலும், சில திட்டங்கள் வேறு திட்டங்களால் பாதிக்கப்படுவதாலும், அரசாங்கத்தின் நன்முயற்சிகள் சில சமயங்களில் பயனளிக்காதவையாகின்றன. அரசாங்கத்தின் முயற்சிகள் பூர்ணமாக ஈடேற இவ்வித இடையூறுகள் நிவர்த்திக்கப்பட வேண்டும்.

இந்த நோக்கில், அரசாங்கத்தின் சுகாதாரப் பணிகளை கவனிக்கும்போது, மக்களின் சுகாதாரத்திற்கு இடையூறுகள் விளைவிக்கத்தக்க வேறு சில அரசாங்க திட்டங்கள் அமைவதைக் காண்கிறோம். இவை தவிர்க்கக்கூடிய—தவிர்க்க வேண்டிய தேசீய சுகாதாரப் பிரச்னைகளாகும். அவைகளில் சிலவற்றை இங்கு ஆராய்வோமாக. இன்று, தேசீய சுகாதாரப் பிரச்னைகளில் முக்கியமாக நம் கவனத்தைத் கவர்வது ஆபீஸ் நேரப் பிரச்னையாகும்.

ஜனங்கள் தம் வாழ்க்கையை நடத்தத் தேவையான பணத்தைச் சம்பாதிக்க பல வேலைகளில் ஈடுபட்டுள்ளனர். இவர்களில் சிலர் தாமே தம்மிஷ்டபடி தொழில் புரிபவர்; சிலர் நாள் முழுதும் வேலை செய்யும் ஸ்தாபனங்களில் இரவிலும், பகலிலும் ஷிப்டு முறையில் பணி புரிபவர்கள். இவர்களைப்பற்றி தற்போது யோசிக்கவில்லை. பலர் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஒரே விதமாக பகலில் மாத்திரம் வேலை செய்பவர்கள். இவர்கள் இருவகை. முற்பகலில் ஒரு பகுதியும், பிற்பகலில் ஒரு பகுதியுமாக வேலை நேரத்தை பிரித்துக்கொண்டு, ஒரு நாளில் 8 மணி நேரத்திற்குக் குறையாமல் வேலை செய்பவர். இவர்களைப்பற்றியும் இங்கு யோசிக்கப்படவில்லை. மற்றொரு தரப்பினரின் வேலை நேரமே இங்கு யோசிக்கப்படுகிறது. இவர்களுடைய வேலை நேரம் காலை

9–10 மணிக்குள் ஆரம்பித்து மாலை 5–6 மணி வரை அமைந் துள்ளது. இடையே ½–1 மணி நேரம் இவர்களுடைய சிற்றுண்டி வேளை. இவர்கள் பொதுவாக கீழ்க்கண்டவாறு தமது உணவு முதலியவைகளைக் கையாளுகிறார்கள்.

காலையில் எழுந்ததும், காபி போன்ற திரவமான உணவு. நல்ல பசியிருந்தாலும், சிறிது நேரத்திற்குள் பகலின் பிரதான உணவை ஏற்கவிருப்பதால், திரவத்தைத் தவிர வேறு உணவை ஏற்க முடியாது. திரவ பதார்த்தத்திலும் கஞ்சி, கூழ் போன்றவை பெரும்பாலோருக்கு மனதிற்குப் பிடிப்பதில்லை. வெறும் வயிற்றில் காபி போன்ற பானங்களை அருந்தும் பழக்கம் சிறிது சிறிதாக அவர்களது ஜீர்ண சக்தியையே குலைத்துவிடுகிறது. நம் நாட் டிற்கு ஏற்ற காலை உணவுகளான இட்டிலி, பொங்கல், ரொட்டி, இடியாப்பம் முதலியவைகளை உண்ட பிறகு, காபி முதலிய பானங் களைச் சாப்பிடுவதால், குடலில் விசேஷக் கெடுதல் ஏற்படுவ தில்லை. இவர்களால் அவ்வித ஆஹாரங்கள் சாப்பிட முடிவது இல்லை. ஆக வெறும் வயிற்றில் காபி முதலியவைகளால் ஏற்படும் ஜீர்ணக் குறைவுகளுடனேயே பகலின் பிரதான உணவிற்கு காலை 8, 8–30 மணிக்குள்ளாகவே அவர்கள் தயாராக நேரிடுகிறது. ஆக்கப் பொறுத்தும் ஆறப் பொறுக்காத அவசரத்தால் தாம் செல்லவேண்டிய ரயில், பஸ் முதலியவைகளைப்பற்றிய சிந்தனை யின் வசப்பட்டு, தாம் உண்ணும் உணவைப்பற்றிய நினைப்பே இல்லாமல், பரபரப்புடன் உண்டு, பின் சிறிதும் தாமதியாமல், வேலை வேஷத்துடன் வீட்டைவிட்டு வெளியேற நேருகின்றது. உண்ட களைப்பு முண்டனுக்கும் உண்டு என்ற பழமொழியைப் பற்றிச் சிந்திக்கக்கூட இவனுக்கு நேரமில்லை. அதே வேகத் துடன் அலுவலகத்தைச் சேர்ந்த அவனுக்கு, அன்றாட அலுவல் களில் சுறுசுறுப்புடன் ஈடுபடும் நிர்ப்பந்தத்துடன் உடலின் உண்ட களைப்பு போட்டிபோட, சிறிது நேரத்திற்குள்ளாகவே மறுபடியும் உற்சாகத்திற்காக காபி முதலியதைப் பருகும் நிலை ஏற்படுகிறது. இடைவேளை சிற்றுண்டிகளாலும், காபி முதலியவை களாலும், நிரப்பப்படுகிறது. மாலை வேலை முடிந்ததும், வீட்டிற்கு வந்தவனுக்கு ஆபீஸ் களைப்பு நீங்க, இல்லாள் அளிக்கும் இன்பக் காபி காத்திருக்கின்றது. மறுபடியும் ஓரிரண்டு மணி நேரத்திற்குள் இரவின் பிரதான உணவு.

இவ்வகையில் ஒரு பக்கத்தில் போதிய புஷ்டியுள்ள ஆஹா ரத்தை நிதானமாகச் சாப்பிட முடியாத நிலை. மற்றொரு பக்கத்தில் தேவையற்ற உணவை அகாலத்தில் சூழ்நிலையையும், தற்காலிக விறுவிறுப்பையும் கருதி, அடிக்கடி கொள்ளுதல் என்று ஆயுர் வேதம் கூறும் அத்த்யசனம், அநசனம், என்ற இருவித கேடு

களும் ஸம்பவிக்கின்றன. இக்கேடுகளுக்கு அவனவனின் சுகாதாரப் பொறுப்புணர்ச்சியின்மையும், புலனடக்கமில்லாமையும் முக்கியமான காரணங்கள் எனினும், அவனது வேலை நேர அமைப்பும் இக்கேடுகளுக்குப் பெரிதும் பொறுப்பாளியாகின்றது.

இவையனைத்தும் அலுவலகத்திற்குச் சமீபத்திலேயே குடி இருப்பவர்களைவிட, வெகு தூரத்திலிருந்து பிழைப்பிற்காக அலுவலகங்களுக்கு தினமும் வந்து செல்லுபவர்களுக்கு அதிகமாக ஏற்படுகின்றன.

இக்கேடுகள் முயன்ருல் தவிர்க்கக்கூடுபவையே. பிரதான உணவு நேரங்களுக்கான உணவுகளை காரியாலயத்திலேயே பெறும் வசதியை அமைத்துக்கொடுத்து அகாலத்தில் காலை 8-9 மணியளவில் நடுப்பகல் உணவை ஏற்கும் நிர்ப்பந்தத்தைத் தவிர்ப்பதும், அலுவலகங்களுக்கு அருகாமையிலேயே குடியிருப்பு வசதி அமைத்துத் தருவதும், பெரு முயற்சியுடன் நிறைவேற்றத் தக்க நீண்டகால திட்டங்களாகும். இவை நிறைவேறும் வரை அலுவலக ஆரம்ப நேரத்தை ஓரிரண்டு மணி நேரம் பின் தள்ளிப் போடுவதால், நடுப்பகல் உணவை ஓரளவு காலத்தில் ஏற்கச் செய்ய முடியும். இதைவிட சிறந்ததொரு வழி அதிகாலையிலிருந்து நடுப்பகல் வரை ஆபீஸ் நேரத்தை அமைத்துக்கொள்வதாகும். உஷ்ண தேசத்தில் காலை வேளைகளில் உள்ள சுறுசுறுப்பு நடுப்பகலிலும், மாலையிலும் ஏற்படாது. உண்ட களைப்புடனும், சோர்வுடனும் தற்போதுள்ள ஆபீஸ் நேரத்தில் செய்யப்படும் வேலையைவிட பன்மடங்கு அதிகமாக இக்காலை வேளையில் செய்ய முடியும். உஷ்ண தேசத்தில் காலை, நடுப்பகல், முன்னிரவு ஆகிய மூன்று வேளைகளிலும் உணவு ஏற்பது அவசியமாகும். முற்பகல் வேளையில் ஆபீஸ் நேரத்தை அமைத்துக்கொள்ளுவதால், உணவிற்கும், ஓய்விற்கும், வேலை செய்யும் சுறுசுறுப்பிற்கும், போதிய காலவரை தானே ஏற்பட்டுவிடுகின்றது. தேசத்திற்குத் தற்போதுள்ள அவசரகால ஏற்பாட்டின்படி சீக்கிரமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும், வேலைகள் நிறைவேறவும், அலுவல்புரியும் மனிதனின் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பிற்கும் ஏற்ற வழியை வகுத்ததாகும்.

அலுவல் செய்யும் மனிதனின் சுறுசுறுப்பிற்கும், நீண்டகால ஆரோக்கியத்திற்கும் குந்தகம் விளைவிக்கும் வகையில் ஆபீஸ் நேரத்தை அமைத்துப் பணி புரியச் செய்வதால், வேலைகள் நிறைவேறுவதில் தவக்கமும், அலுவல் புரியும் மனிதனின் ஆரோக்கியக் குறைவால் வேலை நேர நஷ்டமும்தான் ஏற்படும். இதனுல் அம்மனிதன் வேலை செய்யும் ஸ்தாபனத்திற்கும் லாபம் குறைவு. அவனுக்கும் நாள் முழுதும் உழைத்தும், தான் விரும்பும் ஆரோக்கிய சுகம் கிட்டுவதில்லை.

இன்று நமது தேசத்தில் பெருமளவில் வேலையளிக்கும் ஸ்தாபனம் அரசாங்கமே. க்ஷேம நல சர்க்காராக பொதுஜனங்களின் சுகாதாரப் பொறுப்பும் அதற்கே உளது. இவையெல்லாவற்றையும் கருதி, அரசாங்கம் முதலில் ஆபீஸ் நேர அமைப்பைப்பற்றி நன்கு ஆலோசித்து, அலுவல் புரியும் மனிதனின் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து ஆபீஸ் நேரத்தைத் திருத்தி அமைப்பது முக்கியமாகும். பின்னர் அரசாங்கத்தைப் பின்பற்றி மற்ற அலுவலகங்களும் தமது வேலை நேரத்தை மாற்றிக் கொள்ளுவது எளிதாகும்.

———

நோய்வாய்ப்படுவதும் சமூக அந்தஸ்து?

பம்பாய் கவர்னர் ஸ்ரீமதி விஜயலக்ஷ்மி பண்டிட் அவர்கள் சமீபத்தில் நிகழ்த்திய பேருரையில் ஆரோக்கியத்தைப் பேணிக்காக்க நாம் சரியாக முயல்வதில்லை என்ற குறையைச் சுட்டிக்காட்டிப் பேசியுள்ளார். அவர் கூறியுள்ளதன் சாராம்சம் இதுவே.

"உடற்கோளாறு நம் நாட்டில் சமூக அந்தஸ்துக்கு அறிகுறி போலக் கருதப்படுகிறது. மற்ற நாடுகளில் தன் உடல் நலக்குறைவை வெளியில் சொல்லவே வெட்கப்படுகிறார்கள். நாமோ வாய் ஓயாமல் அதுபற்றிப் பேசிப் பெருமைப்படுகிறோம்."

இது முன்னேற்றமடைந்த வெளிநாடுகளில் பல ஆண்டுகள் தங்கி வாழ்க்கையின் உண்மை நிலையைப்பற்றி நன்கு அறிந்த ஓர் அறிவாளியின் கருத்து. எனவே நமது பலவீனத்தை நாம் அறிய வேண்டும். நோயுற்ற வாழ்வு ஸஹஜம், தவிர்க்க முடியாதது என்ற நினைப்பு நம்மை விட்டு அகல வேண்டும். நாம் நோயுறக் காரணம் நாம் நமது புலன்களை அடக்காமல் முறையின்றி வாழ்வதே என்பதை அடிக்கடி ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். நோயுற்ற நிலைமையில் நமக்கேற்படும் செலவும் கவலையும் பாடும் அதிகம். அதைவிடப் பன்மடங்கு எளிது சரியான முறையில் வாழ்ந்து ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது. பெறவேண்டிய செல்வங்களில் உயர்ந்தது நோயற்றவாழ்வெனும் குறைவற்ற செல்வம்.

இந்நிலையை அடைய, நாம் நோயுற்றுள்ளது சமூக அந்தஸ்தைக் குறிக்கக்கூடியதாக நினைக்கும் தவற்றை இனி செய்யக்கூடாது. எனக்கு பிளட்பிரஷர், நர்வஸ் வீக்னெஸ், அனீமியா எனப் பெருமையாகச் சொல்லிக் கொள்வது நான் கொலையாளி, திருடன், சமூகத் துரோகி எனக் கூறிக்கொள்வதற்கொப்பாகும்.

———

LIFE INDEED IS DARKNESS SAVE WHEN THERE IS URGE,
AND ALL URGE IS BLIND SAVE WHEN THERE IS KNOWLEDGE.
AND ALL KNOWLEDGE IS VAIN SAVE WHEN THERE IS WORK,
AND ALL WORK IS EMPTY SAVE WHEN THERE IS LOVE,
AND WHEN YOU WORK WITH LOVE YOU BIND,
YOURSELF TO YOURSELF AND TO ONE ANOTHER AND TO GOD
—K GIBRAN.

வாசகர்களின் கடிதங்கள்:

பருக்கள்

"கடந்த சில நாட்களாக முகத்தில் பருக்கள் அதிகமாக ஏற்படுகின்றன. முகம் சுரசுரப்புடன் இருக்கிறது. ஸ்நோ பூசிக்கொள்கிறேன் பலனில்லை. இதற்கு ஏதாவது வழி கூறவேண்டும்."

இது ஒரு பெண்மணியின் கடிதம். ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் யௌவனம் முதிரும் நாட்களில் உடலில் காணப்பெறும் சில இயற்கைக் குறிகளில் இதுவும் ஒன்று. முகத்தின் மென்மையையும் உருண்டு மேடுபள்ளமில்லாமல் வசீகரத்தையும் அளிக்க உதவும் கொழுப்புக்கோளங்களில் அழற்சி ஏற்பட்டு சிறிய சினப்புகள் ஏற்படும். லேசாகத் தினவு ஏற்படும். இந்தத் தினவைப் பொறுத்துக்கொண்டு சொறியாமல் நகங்களாலும் விரல் நுனிகளாலும் நிரடாமல் இருந்தால் முகம் விகாரமடையும் நிலை ஏற்படாது. பிராணிகளின் இயற்கை – அரித்தால் தானே சொறியும் உணர்ச்சி, தான் விரும்பாமலோ அறியாமலோ கூட ஏற்பட்டுவிடும். இதைப் பகுத்தறிவு கொண்டு அடக்குவது மனித இனத்தால் முடியக்கூடியது. அந்தப் பகுத்தறிவை உபயோகிக்காமல் நகங்களாலும் விரல் நுனிகளாலும் பருக்களை அழுத்தித்தேய்ப்பதால் பருக்களில் உள்ள வெண்மையான கொழுப்பு வெளியேறி அந்த இடம் வடுவாகி நிலைத்துவிடும். தேய்க்காவிட்டால், நிரடாவிட்டால், தானே அந்தக் கொழுப்பு சமநிலையேற்றுச் சரியாகிவிடும். பருக்களை நிரடும் போது அவைகளில் நகங்களில் உள்ள அழுக்கும் சேர்ந்து கடும்புண்ணாகி முகம் வீங்கிவிடும். ஆகவே பருவை நிரடாதே என்று பெரியவர்கள் சொல்லிக்கொண்டே இருப்பார்கள்.

ஒழுங்காக எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வது ஒரு முக்கியமான காரியம். முகத்தில் நெய்ப்பு மிக்க ஜீவந்த்யாதி கிருதம், குங்குமாதிலேபம், சந்தநாதி தைலம், கிம்சுகாதி தைலம் முதலியவைகளைத் தடவிக்கொண்டே வர பருக்களின் கடுமை தானே குறைந்துவிடும்.

பரு எண்ணெய்: பந்தம் காட்டாமல் பனை வெல்லம் சேர்த்து ஆட்டி எடுத்த நல்லெண்ணெய் அல்லது முற்றிய தேங்காயிலிருந்து வீட்டிலேயே காய்ச்சி எடுத்த தேங்காய் எண்ணெய் 4 அவுன்ஸ். புனுகுச்சட்டம் 5 கிராம் எடை. புனுகுச்சட்டம் என்பது புனுகு எடுப்பதற்காக உள்ள புனுகுப்பூனையின் உறுப்பு கடைகளில் கிடைக்கக்கூடியது. புனுகை எடுத்த பின் உலர்ந்த

சட்டங்கள் கிடைக்கும். அதற்குக்குணம் மிகக்குறைவு. இந்தப் புனுகுச்சட்டத்தை சந்தனக்கல்லில் நன்கு உரைத்து விழுதாக்கிச் சிறிது சந்தனத்தூள் சேர்த்து நிழலில் உலர்த்தி எண்ணெய் யுடன் கலந்து ஒரு வாரம் வைத்திருந்து பின்னர் பருவுள்ள இடங்களில் காலை வேளைகளில் தடவிவிட பருக்களின் வேதனை குறையும். புனுகுச்சட்டத்திற்குப் பதிலாக புனுகை 5 டெஸிக்ராம் அளவு அப்படியே எண்ணெய்யுடன் சேர்த்தும் இதைத் தயாரிக்கலாம். இந்தப் பரு தைலத்தை இரவு நேரங்களில் தடவிக்கொள்ளுவதில்லை. புனுகின் கடிய மணம் தொடர்ந்து மூக்கின் வழியே செல்லும்போது ஹிருதயம் தூண்டப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். அதனால் முகம் உப்பிவிடும். அதனால் பகல் வேளைகளில் 1–2 மணி நேரமாவது ஊறும்படி இதைத் தடவிக்கொள்வது நல்லது. பருவின் அழற்சி குறைந்ததும் முன் சொன்ன நெய்ப்புக்கான கிருதத்தையோ தைலத்தையோ முகத்தில் தடவி நகம்படாமல் விரலில் உட்பகுதியால் நன்கு தேய்த்து முகச்சதையைப் பிடித்துவிடலாம். இதற்கு கிம்சுகாதி தைலமும் நாராயண தைலமும் சந்தனாதி தைலமும் மிகவும் ஏற்றவை. நாராயண தைலமும் சந்தனாதி தைலமும் ஆயுர்வேத மருந்துக்கடைகளில் கிடைப்பவை.

கிம்சுகாதி தைலம் :

இதை வீட்டிலேயே தயாரிக்க முடியும்.

புரசம்பூ	கொம்பரக்கு
செஞ்சந்தனம்	மஞ்சிட்டி
அதிமதுரம்	இச்சிவேர்
குசும்பாவிதை	தாமரைகேஸரம்
விலாமிச்சை வேர்	மருதாணி இலை
பதிமுகம்	மஞ்சள்
அல்லிக்கிழங்கு	மரமஞ்சள்
ஆலம்விழுது	நன்னாரி

இந்த பதினாறு சரக்குகளையும் வகைக்கு 100 கிராம் எடுத்து இடித்து 12 லிட்டர் ஜலத்தில் போட்டுக் கஷாயமாக்கி ஒன்றரை லிட்டர் ஜலம் மீதமானவுடன் வடிகட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும். நல்லெண்ணெய் 400 மிலிலிடர் எடுத்து ஈயம்பூசிய பித்தளைக் கடாயிலேயோ கைக்காத வெங்கல உருளியிலோ போட்டு அதில்

மஞ்சிட்டி	கொம்பரக்கு
அதிமதுரம்	சந்தனத்தூள்

இந்த நான்கையும் வகைக்கு 25 கிராம் அளவு ஜலம் விட்டுக் கட்டியாக அரைத்துக் கலக்கி மேல் முன்சொன்ன கஷாயத்தை

யும் ஆட்டுப்பால் 800 மிலிலிட்டரும் சேர்த்துக் காய்ச்சித் தைலமாக்கிக்கொள்ளவும். ஆட்டுப்பால் கிடைக்காவிட்டால் தேங்காய்ப் பால் அந்த அளவில் சேர்க்கவும். தைலம் வடித்து இறக்கியதும் அதில் 25 கிராம் நல்ல குங்குமப்பூவை அரைத்துக் கலக்கிக் கொள்ளவும். இதைப் பொதுவாக முகத்தில் தடவித் தேய்த்து வர முகத்தில் ஏற்படும் தேமல், மங்கு, கருமை, பரு இவைகள் கிரமமாகக் கரைந்து மறைந்துவிடும். முகத்தின் நிறம் மிகத் தெளிவாகி வசீகரம் நிறையும். முக அலங்காரப் பொருள்களில் ஒன்ருக இதனை வைத்துத் தினமும் ஸ்நானத்திற்கு முன்னரோ முகம் கழுவும் முன்னரோ இதனைத்தடவித் தேய்த்து முகச் சதையைப் பிடித்து விடுவது மிகவும் நல்லது. பருக்களின் உபாதை அதிகமாகிக் கடுமையான வலி இருக்கும்போது இந்தத் தைலத்தில் சிறிது புனுகு சேர்த்து உபயோகிக்கலாம்.

விபூதிப்பச்சிலை, ஸப்ஜா, தொன்னூத்திபச்சிலை (திருநீற்றுப் பச்சிலை) இப்பெயர்களில் ஒரு செடி தோட்டமுள்ள வீடுகளில் வளரும். இதன் கதிர் நல்ல மணம் தரும். இதன் இலையையோ கதிரையோ நன்கு கசக்கிச் சாற்றைப் பருக்களின் மேல் அடிக்கடி தடவிவர பருவின் வேதனைகள் அகலும். சந்தன அத்தரும் இந்த குணத்தைத்தரும். சந்தனத்தை அரைத்த உடனேயே முகத்தில் பருவின் மேல் தடவி விடுவதும் சாலச் சிறந்தது. கடையில் விற்கும் சந்தன வில்லைகள் இதற்குப் பயன்படாது. அவைகளின் மூலப்பொருள் சந்தனக்கட்டையாகத் தானிருக்கும் என்று சொல்வதற்கு இல்லை. சந்தனக்கட்டையைக் கல்லில் தேய்த்த சூடு ஆறுவதற்கு முன்னரே அதைத் தடவிக் கொள்வதுதான் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றது. சந்தனம் அரைத்து சில நாழிகள் கழித்து அதை உபயோகிப்பதும் அரைத்த சந்தனத்தை வில்லை தட்டி உலர்த்திப் பிறகு வாஸனை சேர்த்து உபயோகிப்பதும் சந்தனக்குழம்பின் முழுப்பயனைத்தர இயலாத முறைகள்.

முகத்தை வரண்டதாகச் செய்யும் அளவிற்கு அடிக்கடி சோப்பு தேய்த்து முகம் கழுவுவது கூடாது எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதும் உடற்காங்கை தணிய மாதம் ஒருமுறையாவது லகுவான பேதிக்குச் சாப்பிடுவதும் நல்லது. திராக்ஷை, பிஞ்சுக்கடுக்காய், கருவேப்பிலை இம்மூன்றும் சேர்த்துக்காய்ச்சிய கஷாயம், திராக்ஷை, கடுக்காய், சுக்கு, சூரத்தாவாரை இலை, ரோஜா மொட்டு இவைகள் சேர்த்துக் காய்ச்சிய கஷாயம், சூரத்தாவாரை விதை ஊரவைத்த ஜலம், பாலுடன் சிற்ருமணக் கெண்ணெய், இவை பேதிக்குச் சாப்பிட ஏற்றவை.

———

முகத்தில் ரோமம் முளைத்தல்

எனக்கு சிறு மீசை முளைக்க ஆரம்பித்துள்ளது இது அதிகமாகாமல் தடுக்க வழி உண்டா ?

இதுவும் ஒரு பெண்மணி எழுதியுள்ளதே. ஆண்மையின் தனி அடையாளம் மீசை தாடி வளர்வதும், உடலில் கெண்டைக்கால், முன்கை, மார்பகம் முதலிய இடங்களில் ரோமங்கள் வளர்வதும். பெண்மையின் தனி அடையாளம் இதற்கு மாருக இவ்விடங்களில் ரோமமின்றி மழுமழு என மென்மையாக இருப்பது. யௌவனத்தின் ஆரம்பத்தில் கர்ப்பாசயத்துடன் வளரும் பல்வேறு பெண்மையை மலர வைக்கும் சரீர அணுப்பகுதிகளின் தனிப்பட்ட செய்கை இது. எவ்வளவு ஆணுடையில் தன்னை மறைத்துக் கொண்டாலும் ஒரு பெண்ணை இனம் கண்டுபிடிக்க முகவாய்ப் பகுதிகளைக் கவனித்தால் போதும். அந்தத் தன்மை மாறி அங்கும் மீசை இருக்கும்போது சிந்தை ஏற்படும். இதை மறைக்க ரோமங்களை மழிக்க முற்படாமல் இருந்தால் அவை மேலும் கருத்து வளராது. அடிக்கடி ரோமங்களைக் களைய முற்பட்டால் ரோமங்கள் மேலும் தடித்து வளர்ந்து முகத்தை விகாரமாக்கி விடும்.

வளராமல் தடுக்கும் உபாயங்கள் பின்வருமாறு—பெண்ணினத்திற்குப் புறம்பட்ட செயல்—நடைமுறைகளில் ஈடுபடாமலிருப்பது. ஆணினத்திற்கான செயல்முறைகளில் ஈடுபடும்போது உடலில் ஆண்மை உணர்ச்சி மேலிடும். அதன் பலனாக ஆணினத்தின் மற்ற கோளாறுகளும் தலையிட ஆரம்பிக்கும். ஆண் பெண் இருவர் உடலிலுமே சிறிது மற்ற இனத்தின் அம்சம் கலந்தே காணும். சிலரிடத்தில் இந்த மாற்றுப்பால் தன்மை சிறிது அதிகமாகவே காணும். பெண் முகச்சாயல்—நடைமுறை கொண்ட ஆணையும், ஆண் முகச்சாயை—நடைமுறை கொண்ட பெண்ணையும் நாம் பார்க்கிறோம். இவ்விதம் பெண்ணிடம் அடங்கியுள்ள ஆண் தன்மையை வெளிப்படுத்தக்கூடிய நினைப்புகள், நடை உடைகள், பேச்சுகள் இவைகளை அடியோடு நிறுத்த முடியாவிடினும் கூடியவரை அடக்கி வைத்திருப்பது பெண்மை ஓங்கி நிற்க உதவும். அவ்விதமே பெண்மையைப் போற்றி வளர்க்கும் உணவு, உடை, நடை முறைகளில் அதிக ஈடுபாடும் அவசியம். உளுந்து எண்ணெய் சேர்ந்த உணவு அதிகம் ஏற்றல், காரம் புளிப்பைக் குறைத்துக்கொள்ளுதல், மஞ்சள் பூசிக் குளித்தல், கிம்சுகாதி தைலத்தை முகத்தில் நன்கு தேய்த்து முகச்சதையைப் பிடித்துவிடுதல், இவை ரோமங்கள் வளர்வதைத் தடுப்பவை. பெண்மையை வளர்க்கும் மருந்துகளான அசோக கிருதம், பல

கிருதம், கல்யாண கிருதம், சதாவரீ கிருதம் முதலியவைகளில் ஒன்றைத் தினமும் சாப்பிட்டு வர கர்ப்பாசயமும் அதன் தொடர்புள்ள மற்ற அங்கங்களும் புஷ்டியடையும். பெண்மையின் வசீகரமும் ஒளியும் மென்மையும் உடலில் அதிகமாகும். இவைகளில் பல கிருதம் மிக நல்லது. காலை மாலை இரு வேளைகளிலும் இந்த கிருதங்களில் ஒன்றை வெறும் வயிற்றில் 1–2 தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டு மேல் பசுவின் பால் காய்ச்சியது சாப்பிடலாம். உடலுக்கும் புஷ்டி பலம் தரக்கூடியது. அசோகாரிஷ்டம், ஸௌபாக்கிய சுண்டி, ஜீரகாரிஷ்டம் முதலியவைகளில் ஒன்றை ஆகாரத்திற்குப் பின்னர் சாப்பிட்டு வரலாம்.

மஞ்சள் தூள் கலந்த பயறு, கடலை, அரிசி இவைகளின் மாவை முகத்தில் உள்ள எண்ணெய்யைப் போக்க உபயோகிக்கலாம். முகத்தில் வரட்சி அதிகமாகும்படி வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. நெய்ப்பும் மென்மையும் குறையாமல் இருக்க வெண்ணெய்யில் 4–5 குங்குமப்பூ இதழ்களைப் போட்டுக் குழப்பித் தேய்த்துவிட இயற்கையான மென்மை வளரும்.

———

தலைகனமும் நரையும்

எனக்கு வயது 20. இள நரை உள்ளது. கடந்த ஆறு மாதமாக விடாமல் தலைகனமாகவும் உள்ளது. தலைகனமும் நரையும் சேர்த்துப் போக ஒரு தைலம் கூறுங்கள்.

இந்த கருத்துடன் பல பெண்மணிகளிடமிருந்து கடிதங்கள் வந்துள்ளன. கேசம் அடர்த்தியாக வளர்ந்துள்ளவர்களுக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக்குளித்ததும் எண்ணெய் சரியே அகலாவிட்டாலும், தலைமயிர் சரியே உலராவிட்டாலும், தலையில் வியர்வைக்கசிவு அதிகமிருந்தாலும் தலைகனம் அடிக்கடி ஏற்படும். இவ்விதம் அடிக்கடி தலைகனம் ஏற்பட்டுக்கொண்டிருந்தால், முன் சொன்ன மூன்று காரணங்களும் ஏற்படாது பார்த்துக் கொள்வதுடன், எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்ததும், ராஸ்னாதி சிரோலேப சூர்ணத்தைத் தலையில் தேய்த்துத் தட்டிவிட்டால் தலையில் நீர்க்கோர்வை, கனம், கழுத்து மென்னி இவைகளில் பிடிப்பு வலி முதலியவை ஏற்படாது.

ராஸ்நாதி சிரோலேபம் :

சித்தரத்தை	வாசனை கோஷ்டம்
தேவதாரு	கோரைக்கிழங்கு
வெள்ளைக்குங்கிலியம்	கரியபோளம்
பூங்காவி	சிற்றுமுட்டிவேர்
சந்தனம்	விலாமிச்சைவேர்
அதிமதுரம்	கடுகுரோகிணி
கடல்நுரை	மஞ்சள்
அமுக்கராக்கிழங்கு	வசம்பு
சுக்கு	புளியிலை நரம்பு
திப்பிலி	புங்கம்பட்டை
மிளகு	அகில்
வெட்டிவேர்	சாம்பிராணி

வகைக்குச் சமனெடை சேர்த்துக்கொள்ளவும். இந்த சூர்ணத்தை ஒரு ஸ்பூன் அளவு உச்சந்தலையில் தேய்த்துவிட்டு மிகுந்துள்ளதைத் தட்டிவிடலாம். தலைகனம், நீரிறக்கம், சளி, பீநஸம் உள்ளவர்களுக்கு நல்ல குணம் தரும்.

இவ்விதம் தலைகனம் நீரிறக்கமுள்ளவர்கள் தலைக்கு தேய்த்து ஸ்நானம் செய்ய அஸன ஏலாதி தைலம் மிகவும் நல்லது. அஸன ஏலாதி தைலம், தேங்காய் எண்ணெய்யிலும் நல்லெண்ணெய்யிலும் தயாரித்து ஆயுர்வேத மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கும். தலைகனமுள்ளவர்களுக்கு நல்லெண்ணெயில் தயாரித்த தைலம் கனமானதால் சற்று ஒத்துக்கொள்ளாமலிருக்கலாம். அவர்களுக்குத் தேங்காய் எண்ணெய்யில் தயாரித்த தைலம் நன்கு ஒத்துக்கொள்ளும். அஸன ஏலாதி தைலமும், அஸன மஞ்சிஷ்டாதி தைலமும், அஸன வில்வாதி தைலத்தைச் சேர்ந்தவையே. கல்க சாமான்கள் இவ்விரண்டிலும் அதிகம். தலைவலி தலைகனம் முதலியவைகளில் மூன்றில் ஒன்றைத் தேய்த்துக்கொள்ளலாம்.

நீலிபிருங்காமலக தைலம், பிருங்காமலக தைலம் முதலிய கேசவளர்ப்பு தைலங்களையும் நல்லெண்ணெய்யிலேயோ தேங்காய் எண்ணெய்யிலேயோ உடல்வாகுக்கேற்பத் தயாரித்து உபயோகிக்கலாம். இரண்டு வகை தைலங்களும் ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். தலைகனம் உள்ளவர்கள் எண்ணெய்க்குளிக்கு அஸன பில்வாதி தைலங்களில் ஒன்றை வைத்துக்கொண்டு தலைவாரிக்கொள்ள நீலிபிருங்காமலகம் முதலியவைகளில் ஒன்றை வைத்துக்கொள்ளலாம். தலைவாரிக் கொள்ள உபயோகப்படுத்தும் தைலம் தேங்காய் எண்ணெய்யிலிருந்தால் நல்லது.

ரஸாயன சிகித்ஸை (5)

நெல்லிக்காய் ரஸாயனம் 1.

धात्रीरसक्षौद्रसिताघृतानि हिताशनानां लिहतां नराणाम् ।
प्रणाशमायान्ति जराविकाराः ग्रन्था विशाला इव दुर्गृहीताः ॥

தாத்ரீ ரஸ க்ஷௌத்ர ஸிதாகிருதாநி
ஹிதாசநாநாம் லிஹதாம் நராணாம்.
ப்ரணாசமாயாந்தி ஜரா விகாரா: க்ரந்தா விசாலா இவ
துர்கிருஹீதா :

(அஷ்டாங்க ஹிருதயம்)

நெல்லிக்கனியானது குடீப்ராவேசிகம் என்ற பெரிய கடின மான ரஸாயன சிகித்ஸை முறையிலும் விசேஷமாய் எடுக்கப் பட்டுள்ளது. வாதாதபிகம் என்ற மிக இலகுவான ரஸாயன முறையிலும் நல்ல பயன் அளிக்கவல்லது. நெல்லிக்கனியின் மகத்துவம் நவீன விஞ்ஞானிகளுடைய கவர்ச்சியையும் இழுத் துள்ளது. வைடமின் 'ஸி' இக்கனியில் நிறைந்துள்ளது. பொதுவாக மற்ற இடத்தில் ஆரஞ்சு முதலிய பழ வர்க்கத்தில் இருக்கும் 'ஸி' வைடமின் அதை வேக வைத்தால் அழிந்துவிடு கிறது. நெல்லிக்காயில் இருக்கும் 'ஸி' வைடமின் நெல்லிக் காயை வேக வைத்தாலும், காய்கள் வத்தலாக உலர்ந்த பின்பும் இதில் அப்படியே நிற்கிறது; அழிவதில்லை என்பதை நவீன விஞ் ஞானம் கண்டுபிடித்துள்ள விசேஷம். இவ்விதம் அநாதியான வைதிக விஞ்ஞானம் முதல் இன்றைய நவீன விஞ்ஞானம் வரை யில் நெல்லிக்கனியின் கீர்த்தி குன்றாமல் மாறாமல் வளர்ந்து வருகிறது.

நன்றாய் முற்றிய நெல்லிக்காயை நசுக்கிக் கொட்டையை நீக்கி அம்மிக்கல்லில் ஜலம் சேர்க்காமல் அரைத்துத் துணியில் வைத்துப் பிழிந்து தனிச்சாறு அவுன்ஸ் கிளாஸில் எடுத்துக் கொள்ளவும்–அரை அவுன்ஸ். இதில் சுமார் 2 தேக்கரண்டி அளவு பழுப்பு ஜீனியைக் கரைக்கவும். சுடவைத்து உருக்கிய பசு நெய் $\frac{3}{8}$ அவுன்ஸ், தேன் $\frac{1}{4}$ அவுன்ஸ் இரண்டையும் கலக்கவும். உடனே சாப்பிடவும். தினந்தோறும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு தரம் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தால் பலம், புஷ்டியுள்ளவர் களுக்கு அவை குறையாமல் காப்பாற்றப் போதுமானது. புஷ்டி,

பலம் குறைந்தவர்கள் ஒரு நாளில் 2 3 தடவைகள் சாப்பிடுவது நன்மை. இதற்கு அநுபானமாய் பால் அல்லது வெந்நீர் பருக வேண்டாம். பத்திய பரிகாரம் ஒன்றும் கிடையாது. ஆனால் உடலுக்குக் கெடுதலைச் செய்யும் அஹிதமான உணவு வகைகளை அகற்றி ஹிதமானவைகளைப் புசித்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும்.

குறிப்பு: நெல்லிக்காய் பச்சையாக எல்லாப் பருவங்களிலும் கிடைப்பதில்லை. ஐப்பசி மாதம் முதல் பங்குனி மாதம் முடிய ஆறு மாதங்களில்தான் பச்சை நெல்லிக்காய் கிடைக்கும். இதில் தை, மாசி, பங்குனி மாதங்களில்தான் முற்றி விளைந்த காய்கள் கிடைக்கும். வடநாட்டில் ஹிமாசலப் பிரதேசத்தில் ஆனி, ஆடி, ஆவணி மாதங்கள் தவிர மற்ற ஒன்பது மாதங்களில் கிடைக்கிறது. யமுனா கங்கா நதிகளின் நீர் பாயும் பூமியில் விளையும் நெல்லிக்காய் மற்றவைகளைவிட மிக அதிக ஊட்டமுள்ளதாயும், நார் மிகக் குறைவாயும் இருக்கிறது. இயற்கையில். நெல்லிக்காய் முற்றியதாய் பச்சையாய் கிடைக்கும் நாட்களில் பச்சையாகவே உபயோகிக்கலாம். பச்சையாகக் கிடைக்கக் கூடாத நாட்களில் உபயோகிப்பதற்காக, முதிர்ந்த நெல்லிக்காய்களை சேமித்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். நெல்லி வற்றலிலும் குணத்திற்கு அதிகம் குறைவில்லை.

முற்கூறிய பச்சை நெல்லிக்காய்களின் ஸ்தானத்தில் காய்ந்ததை உபயோகிக்கும் விதம்:—

விதை களைந்த நெல்லிமுள்ளி சுமார் 3 தோலா எடை எடுத்து சிறு கண்டங்களாகும்படி நசுக்கி முதல் நாள் மாலையில் கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் பாத்திரத்தில் போட்டு, அதன்மேல் இரண்டு விரல் அளவு ஜலம் நிற்கும்படிச் சுத்த ஜலம் ஊற்றி மூடி வைக்கவும். மறுநாள் காலையில் நன்கு நைந்திருக்கும் நெல்லிக்காயை அதில் இருக்கும் ஜலத்துடன் கலக்கி அரைத்துத் துணியில் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்ளவும். இதன் அளவு சுமார் ஒரு அவுன்ஸ் எடுத்துக்கொள்ளவும். நெய், தேன், சர்க்கரைகளின் மானம் பச்சைக் காய்க்களுக்குப் போல சேர்க்கவும்.

ஹிதமான போஜனாதிகளை செய்துகொண்டு, நெல்லிக்கனி ஸ்வரஸத்தை இவ்விதம் யௌவன காலம் முதல் தொடர்ந்து உட்கொள்ளுபவருக்குப் பயன்கள் என்னவெனில், மூப்பு அல்லது கிழத்தனம் சரீர தாதுக்களுக்கு ஏற்படாது. கிழவருக்குப் பொதுவாய் ஏற்படக்கூடிய காஸம், தாது க்ஷயம், தள்ளாமை முதலிய நோய்கள் நசிக்கும். எதுபோல் நசிக்கும் எனில்:—

"ग्रन्था विशाला इव दुर्गृहीताः"

குருவின் உபதேசமின்றி விசேஷ பகுத்தறிவின்றி இருப்பவரால், படிக்கப்பட்ட விஸ்தாரமாய் விரிந்த தத்துவ நூல்கள் தத்துவப்படி உண்மை அர்த்தம் செய்யப்படாமல் விபரீதார்த்தங்கள் செய்யப்பட்டதாகி அந்த நூல்கள் எவ்விதம் நசிக்குமோ அது போல் என்று கூறுகிருர் வாக்படர்.

இன்றிலிருந்து ஆயிரத்து ஐந்நூறு ஆண்டுகட்கு முன்பு இருந்த வாக்படர் நாளிலும் ஆயுர்வேத சாஸ்திரங்கள் அபண்டிதர்களுடைய துர்வியாக்கியானங்களால் கஷ்டப்பட்டிருப்பதாக இதனுல் ஸ்பஷ்டமாகிறது.

बिभेत्यल्प श्रुताद् वेदो मामयं नाशयेदिति ।

அல்பப் படிப்பாளியிடமிருந்து இவன் என்னைக் கொல்லுவான் என்று வேதமே பயப்படுகிறது என்றுள்ள அனுதியான பழமொழியையும் வாக்படர் அகத்தில் நினைத்துக் கூறியுள்ளார் எனத் தோன்றுகிறது.

நெல்லிக்காய் ரஸாயனம் 2.

धात्रीकृमिघ्नासनसारचूर्णं सतैलसर्पिर्मधुलोहरेणु ।
निषेव्यमाणस्य भवेन्नरस्य तारुण्य लावण्यमपि प्रणष्टम् ।

தாத்ரீ கிருமிக்நாஸனஸார சூர்ணம்
ஸதைலஸர்ப்பிர் மதுலோஹ ரேணு.
நிஷேவமாணஸ்ய பவேந் நரஸ்ய
தாருண்ய லாவண்யம் அபிப்ரணஷ்டம்.

நெல்லிக்கனி வத்தல் 10 தோலா, வாயுவிடங்கம் 5 தோலா, வேங்கை மரத்தின் வைரக்கட்டை 5 தோலா, அயஸ்காந்தபஸ்மம் 2½ தோலா. ஆக மொத்தம் 22½ தோலா.

முதல் மூன்று சரக்குகளை ஒன்ருகச் சேர்த்து இடித்து துணியில் வடிகட்டிக் கொள்ளவேண்டும். இந்த சூர்ணத்துடன் முறைப்படி முடித்து அமிருதீகரண ஸம்ஸ்காரம் செய்யப்பட்ட அயஸ்காந்தபஸ்மத்தை ஒன்ருகும்படி நன்கு கலந்து சலித்துக் கொண்டு அதில் உருக்கிய பசு நெய் 5 தோலா, நல்லெண்ணெய் 4 தோலா, தேன் 3 தோலா. மொத்தம் 12 தோலா. இந்த திரவங்களை நன்ருய் கலந்து சூர்ணத்தில் ஊற்றி நன்கு அரைத்துக் கலந்து வாயகன்ற கண்ணுடி ஜாடியில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும்.

சுமார் $\frac{3}{4}$ தோலா அளவு காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரே வேளையாகச் சாப்பிடலாம்.

நெல்லிக்காயின் இந்த ரஸாயன யோகத்தைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுகிறவருக்கு மேனியின் பளபளப்புக் குன்றாமல் யௌவனம் நீடித்திருக்கும். மிகவும் க்ஷீணித்துப் போயிருப்பினும் திரும்பவும் வளரச் செய்யும். பொதுவாய் கூறப்பட்டிருப்பினும் இந்த ரஸாயனம் குடலில் கொக்கிப் புழுவினால் ரத்த தாது க்ஷீணித்துள்ள பாண்டுரோகமுள்ளவர்கட்கு, சோதனை சிகித்ஸை செய்த பின்பு, தொடர்ந்து உபயோகித்துக் கொண்டிருந்தால் விசேஷமான பயன் ஸ்திரமாக ஏற்படும்.

குறிப்பு : இந்த யோகத்தில் சேரும் நான்கு மருந்து சரக்குகளில் வாயுவிடங்கமும், வேங்கை மரத்தின் வைரக்கட்டையும் ஸாதாரணமாய் மருந்துக்கடையில் வாங்கிக்கொள்ளலாம். அயஸ்காந்த ஸிந்தூரம் ஸாதாரண குடும்பத்தில் தானாகச் செய்து கொள்ள முடியாதது. இதை மட்டும் நல்ல ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளிலிருந்து வாங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

———

பஞ்சகுணா தைலம்

மழை – பனி நாட்களில் வாயுவாலும், கபத்தாலும், சீதளத்தாலும் ஏற்படும் பல நோய்களில் மேல் பூச்சுக்காகப் பயன்படும் சிறந்த மருந்து. இதன் செய்முறை பின்வருமாறு :—

கடுக்காய் தோல் 50 கிராம், தான்றிக்காய் தோல் 50 கிராம், நெல்லிமுள்ளி 50 கிராம், வேப்பிலை 125 கிராம், கருநொச்சி இலை 125 கிராம். இவைகளை நன்கு இடித்து 3 லிட்டர் ஜலத்தில் போட்டு முக்கால் லிட்டர் மீதமாகக் கஷாயமாக்கி வடிகட்டி கொள்ளவும். வெள்ளைக் குங்குலியம், சிலாரஸ், தேன்மெழுகு, குக்கில், கந்தாபிரோஜா இந்த ஐந்தும் வகைக்கு 40 கிராம். நல்லெண்ணெய் 800 மிலிலிடர்.

இரும்பு வாணலியில் நல்லெண்ணெய்யை விட்டுக் காய்ச்சி நன்கு சூடேறியதும் வெள்ளைக் குங்கிலியம் முதலியவைகளைப் போட்டு இருப்புத் துடுப்பால் கிளறி வர எல்லாம் கரைந்துவிடும். பிறகு வடிகட்டி வைத்துள்ள கஷாயத்தையும் ஊற்றி நன்கு காய்ச்சவும். அதில் உள்ள திரவாம்சம் சுண்டி, கல்கப் பொருள்கள் மணல் மணலாகக் கீழே தங்க ஆரம்பித்ததும் இறக்கிவைத்து வடிகட்டி இளம்சூட்டில் இருக்கும்போது அதில் 50 கிராம் கட்டிச் சூடத்தைத் தூள் செய்து கலக்கவும். நன்கு ஆறியதும் யூகலிப்டஸ் எண்ணெய் 25 மிலி லிடர், டர்பண்டைன் 25 மிலி லிடர் கலந்து பாட்டிலிலிட்டு மூடி வைக்கவும், இதில் சிறிது டர்பண்டைன், யூகலிப்டஸ் தைலங்கள் கலக்காமலும் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

சீழ் அகற்றிய புண்களை ஆற்ற யூகலிப்டஸ், டர்பண்டைன் நீக்கிய தைலத்தை காரச்சீலையில் நனைத்து வைத்துக் கட்டலாம். புண்கள் ஆறும். வலி குறையும். யூகலிப்டஸ், டர்பண்டைன் சேர்த்ததை மூட்டுகளில் வலி, வீக்கம், பிடிப்பு, தசைநார்களில் வலி, அதிக தூரம் நடப்பதாலும் டிரில் முதலியவைகளாலும் கெண்டைக்கால் முதலிய இடங்களில் இறுக்கம், வலி, இவைகளில் தேய்க்க வலி, இறுக்கம் நீங்கும். ரத்தக்கட்டு கரையும். இதைத் தடவி வென்னீர் விட்டோ, தவிடு வறுத்தோ ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். தலைவலி, தலைபாரம், நீர்கோர்வை, பிடரி வலி, இசிவு முதலியவைகளில் தடவித்தேய்க்க வலிவேதனை குறையும். காது வலி இருக்கும்போது காதைத் துடைத்து இத்தத் தைலத்தைப் பஞ்சில் நனைத்துச் செறுக வலி குறையும். சீழ் வடிதலும் நிற்கும். மார்பில் சளி கட்டி இருக்கும்போது இதைத் தடவித் தேய்த்துத் தவிடு வறுத்தோ கம்பிளியைச் சூடுகாட்டியோ ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

தலையில் பேனும் ஈறும் அரிப்புமுள்ளபோது இத்தைலத்தை கேசத்தில் தடவி 1-2 மணி நேரம் முடித்துவைக்க பேன்கள் பொல பொலவென உதிர்ந்துகொட்டும். அப்போது தலையை நன்கு வார பேனும் ஈறும் வந்துவிடும். இவ்விதம் தொடர்ந்து 4–5 தினங்கள் செய்ய பேனும் ஈறும் அகன்றுவிடும். தினமும் தைலம் தடவி வாரிய பிறகு சீயக்காய் தூளை வடிகஞ்சியில் குழப்பித் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வது நல்லது.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை



ஆ ரோ நி

ஐப்பசி

மலர் – 2







அக்டோபர்

1964

இதழ் – 10



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—o—

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி நிர்வாஹிகள்

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்திய விசாரத,
V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ, திருச்சி.
ஸமிதித் தலைவர், ஆரோக்கியம் ஆசிரியர்.

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ, திருச்சி.
ஆரோக்கியம் நிர்வாஹ ஆசிரியர்.

T. S. ஈச்வரன், L. I. M., திருச்சி.
ஸமிதி கார்யதரிசி, பொக்கிஷதார்.
ஆரோக்கியம் வெளியிடுபவர்.

அங்கத்தினர்கள் :

M. V. கிருஷ்ணமூர்த்தி ராவ், B. A., B. L., அட்வகேட், ஸ்ரீரங்கம்.

பண்டிட் S. M. ஸுந்தரராஜாசார்யர்,
ஆயுர்வேத வைத்யர், ஸ்ரீரங்கம்.

பிஷக்வர A. ராகவராவ், A.L.I.M., திருச்சி.

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
P. விச்வநாதன், புதுக்கோட்டை.

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி.
K. S. விச்வநாத சர்மா, குளித்தலை.

G. கந்தஸ்வாமி, கார்யதரிசி, ஸ்ரீ பாலகுருகுலம், முத்தரசநல்லூர்.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 21-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாதக் கடைசிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேணும். 1963ம் ஆண்டின் இதழ்களும், இவ்வாண்டின் முன் இதழ்களும் கைவசமில்லை.

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையின் ஆண்டுக்கணக்கு பிரதி வருஷம் ஜனவரி முதல் துவங்குகிறது. சென்ற ஆண்டிற்கு நடுவிலே சந்தாதாரராகச் சேர்ந்தவர்களுக்கு இந்த 1964 டிஸம்பர் வரை அவர்கள் செலுத்த வேண்டிய சந்தாத்தொகை பாக்கியைக் குறிப்பிட்டுத் தனியே கடிதம் அனுப்பப் பெற்றுள்ளது. அவர்கள் சந்தா பாக்கியை உடன் அனுப்பி வைக்கக் கோருகிறோம். சந்தா அனுப்ப வேண்டிய விலாஸம்.

காரியதர்சி : **ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி,**
27, சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-2.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்




கலியுகம் 5066
குரோதி - ஐப்பசி
மலர் 2.



1964
அக்டோபர்
இதழ் 10.




धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.



உ

பிரார்த்தனை

प्रणो देवी सरस्वती वाजेभिर्वाजिनीवती ।
धीनामवित्र्यवतु ॥
सरस्वती श्रुतिमहती महीयताम् ।
सा मां पातु सरस्वती भगवती निःशेषजाड्यापहा ॥

உணவும் அறிவும் சாலவும் அளித்துக்
காத்தருள்வாய் கலைமகளே !
மறைகள் போற்றும் கலைவாணியே போற்றி.
அறிவுக்கடவுளே, பகவதி, ஸரஸ்வதி,
எமது அறியாமைகளை முற்றிலும் அகற்றியருள்வாயாக.

புஸ்தகஞ் ஜெபவடம் புனித ஞானமா
முத்திரை குண்டிகை முழுதும் எந்தெழிற்
கைத்தலத்து அமிர்தினைக் கலைமடந்தையை
முத்தமிழ்க் கிழத்தியை முடிவ ணங்குவாம்.

சரத்ருது - ஸ்ரீதந்வந்தரி ஜயந்தி

ஐப்பசியும் கார்த்திகையும் சரத்ருது எனப்படும். தமிழ் நாட்டின் மழைப்பருவம் இது ஜீவேம சரதச் சதம் என்கிறது வேதம். ஆண்டுக்கொரு முறை வரும் இந்த சரத்ருதுவைக் கொண்டே அது ஆண்டைக் குறிப்பிடுகிறது. ஆண்டின் முக்கியப் பகுதி என்பதை அது காட்டுகிறது. இந்த ஆண்டின் பகுதியான இரு மாதங்களுக்குள் தான் எவ்வளவு பண்டிகைகள் ?

ஆரோக்கியத்திற்கு அதிதேவதையான ஸ்ரீதந்வந்தரி ஐப்பசி மாதத்திய கிருஷ்ணபக்ஷ திரயோதசியும் ஹஸ்த நக்ஷத்திரமும் கூடிய நன்னாளில்தான் பாற்கடலிலிருந்து தோன்றினார். அந்நன்னாளில்தான் லக்ஷ்மியும் பாற்கடலிலிருந்து தோன்றினாள். ஆகவே அன்று தனவந்தர்களும் வியாபாரிகளும் புதுக் கணக்குப் போடுவார்கள். தனத்ரயோதசி – தனத்தேரஸ் என்று வடநாட்டில் இந்த நாளில் புதுக்கணக்கு ஆரம்பிப்பதை மிகவும் விமரிசையாகக் கொண்டாடுவார்கள். இவ்வாண்டில் நவம்பர் மாதத்திய முதல் தேதியன்று ஸ்ரீதந்வந்தரிஜயந்தி வருகிறது. மறுநாளும் இதைச் சிலர் கொண்டாடலாம். ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும் ஸ்ரீதந்வந்தரியும் அமிருதமும் தோன்றிய நன்னாள். எல்லாச் செல்வத்தையும் அளிக்கும் லக்ஷ்மி தோன்றிய நன்னாள். இந்நன்னாளை வீட்டிலும் கோவில்களிலும் ஸ்ரீதந்வந்தரியையும் ஸ்ரீலக்ஷ்மியையும் ஆராதித்துக் கொண்டாடி நல்வாழ்வு பெறலாம். காசியில் தந்வந்தரிகூபம் என்றோர் கிணறு இருக்கிறது. காசிராஜனுடைய தவத்திற்காகத் தந்வந்தரி தோன்றிய இடம் அது அங்கு இன்றும் ஸ்ரீதந்வந்தரி ஜயந்தி தினத்தில் ஸ்நானம் செய்து தன்வந்தரியை வழிபடுவர். அந்தக் கிணற்றின் ஜலம் பல நோய்களைத் தீர்க்கக் கூடியதெனக் கூறுகிறார்கள். தென்னாட்டில் ஸ்ரீரங்கம் ஸ்ரீரங்கநாதப்பெருமானின் கோவிலில் அவரது ஆஸ்தான வைத்யராக ஸ்ரீதந்வந்தரி கோவில் கொண்டிருக்கிறார்.



ஐப்பசி மாதத்தில் ஸ்ரீதந்வந்தரியை ஆராதிப்பதில் விசேஷப் பொருத்தமுண்டு. சீத காலத்தின் ஆரம்ப காலம் இது. நோய் நொடிகள் மிகுதியாக ஏற்படுவதும் இந்த காலத்தில்தான். தெளிவற்றுக் கலங்கி நிற்கும் நீர் நிலைகள், எப்போதும் மூட்டமுடன் காணும் வானிலை, உணவுப்பொருளில் நீர் மிகுதி, இவை எல்லாம் கபவாத நோய்களைப் பரப்பும் காலமிது. ஆகவே நோய்களின் பாதை ஏற்படாமலிருக்க, ஆரோக்கியம் குன்றாமலிருக்க இறைவனின் அருள்வேண்டிப் பெறவேண்டிய நாள் இது.

பொது சுகாதாரத்துறை

நீரின் தூய்மை

ஆற்றோரக் குடியிருப்பையே நாகரிகமாகக்கொண்ட மக்கள் என நமக்கு மேனாட்டவரிடம் பிரசித்தி. ஆற்றங்கரை நாகரிகம் எனக் கேலிகூட செய்வதுண்டு. 'நதியில்லா ஊர் பாழ்' என்று பழமொழி. கிணறு வெட்டுவதும் குளம் தோண்டுவதும் ஆறுகள் அமைப்பதும் பூர்த்த தர்மம் என்று கொண்டாடப்பெறும். தர்மப் பணிகளிலே தலை சிறந்த பணி. சோழர்களின் சிறப்பிற்கு முக்கிய எடுத்துக்காட்டு காவிரி அன்னையின் பல கிளைகளை அவர்கள் தோற்றுவித்ததும் அணைகட்டியதும் கரை அமைத்ததும். ஊர்ப்பொதுவிலே குளம் வெட்டுவதிலிருந்து நகரங்களில் குடிநீர்க்குழாய் அமைப்பதுவரை பலதரப்பட்ட தண்ணீர் வழங்குதல் முறைகள் சிறந்த அறப்பணிகள் என கருதப்பட்டுள்ளன. ஆற்றையும் குளத்தையும் அசுத்தமாக்குபவன் பஞ்சமாபாதகங்களையும் புரிந்தவனைவிட கடும்பாபி என சமூகம் கூறும்.

நாடும் நகரங்களும் அமைவது இந்த ஆறுகளின் அண்மையில் தான். ஆறுகளாலேயே நாட்டிற்குப் பெருமை. காவிரி பாயும் சோழநாடு என்ற பெருமை.

மனிதனின் ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்வெளித்தூய்மைக்கும் பண்பாட்டின் வளர்ச்சிக்கும் காற்றும் நீரும் தூயவைகளாக இருக்கவேண்டும். நாகரிக வளர்ச்சிக்கும் சுகாதார அறிவு வளர்ச்சிக்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் அளவுகோல் நாம் சுற்றுப் புறத் தூய்மையையும் காற்று – நீர் இவைகளின் தூய்மையையும் எந்த அளவில் பாதுகாத்து வருகிறோம் என்பதே.

நீருக்கும் நெருப்பிற்கும் சுசி (எப்போதும் தூயவை) என்றும் பாவகம் (பிறரது அழுக்கைப் போக்குபவை) என்றும் பெயர் பொதுவாக உண்டு. வேதம் நீருக்கும் நெருப்பிற்குமுள்ள சுசித் தன்மையையும் பாவகத்தன்மையையும் அழகாகக் கொண்டாடுகிறது.

மனிதன் முதலான எல்லாப் பிராணிகளின் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பகுதியும் தூய்மையைக் குறைப்பவையே. ஒவ்வொரு நிமிஷமும் அவர்களது வாழ்வில் ஏற்படும் தூய்மைக்குறைவைப் போக்க நீரும் நெருப்பும் தேவையாகின்றன. அத்தகைய நீரையும் நெருப்பையும் அளிப்பவர்களே உற்றுரும் நண்பருமாவர் என முன்னோர் கூறுவர்.

நீரோ காற்ருே இருப்பிடமோ எதுவும் தூய்மையுடனிருந்தால் தான் ஆரோக்கியம். தூய்மையே சுகம், தூய்மையே ஆனந்தம், தூய்மையே உண்மை, தூய்மையே கடவுள் என எப்படிப் புகழ்ந்து பாடினுலும் தகும். அரசாங்கமோ அரசியல் வாதியோ விஞ்ஞானியோ வைத்யரோ மதத்தலைவரோ யாரேனும் சரி நீரின் தூய்மையைக் கெடுப்பதைத் தவருன செய்கை எனக் கண்டிக்கத் தவறமாட்டார்.

ஆனுல் நடைமுறையில் நாம் காண்பது என்ன ? நாகரிகம் வளர வளர, சுகாதார அறிவுப் பெருகப் பெருக, நாட்டின் முன்னேற்ற வசதிகள் அதிகரிக்கும்போது நாம் சுகாதாரத்திற்கு இன்றியமையாத நீரின்-காற்றின் தூய்மையைப் பேணிக் காத்து வருபவர்களாக இருக்க வேண்டும். அதனுல் ஆரோக்கியம் நிலை பெற்று இருப்பவர்களாக இருக்க வேண்டும். ஆனுல்? அவ்விதம் நாம் ஆகி இருக்கிருேமா என்பது கேள்விக்குறியுடன் நின்று விடுகிறது. ஏன் ? இன்று நாகரிகமும் சுகாதாரமும் நாட்டின் முன்னேற்றமுமே நீரின் தூய்மையின்மைக்குக் காரணமாகி விட்டன. தீர ஆலோசியாது, தவருன அடிப்படைக் கருத்துக்களுடன் தீட்டப்பட்ட திட்டங்களே இன்றைய நீர்த்தூய்மைக் குறைவிற்கு அடிகோலிவிட்டன.

பாரதத்தின் தலைநகரில் யமுனை ஓடுகிறது. டெல்லியில் அடிக்கடி பெரும் தொத்துநோய்கள் திடீர் திடீரெனப் பரவுகின்றன அந்நோய்களுக்குக் காரணம் யமுனையின் நீரே என முடிவு செய்கின்றனர். யமுனை நீரில் அசுத்தத்தை விளைவிப்பவை - சுகாதாரப் பொறுப்பேற்ற நிர்வாகம் சாக்கடைகளை யமுனையில் கொண்டுவிடுவதும், நாட்டின் முன்னேற்றப் பொறுப்புள்ள நிர்வாகம் பெரிய தொழிற்சாலைகளின் கழிவு நீரை - ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் ரஸாயனப் பொருள் கலந்ததை ஆற்றில் கலக்கவிடுவதும் தான். சமீபத்தில் இதுபற்றி லோக சபையில் நடந்த காரசாரமான விவாதத்தை நாம் மறந்திருக்க முடியாது.

லோகசபை அங்கத்தினர் ஒருவர் (ஸ்ரீ கிருபலானி) தாம் டெல்லி வந்தது முதல் குளிக்கக்கூட முடியவில்லை. சுத்தமான தண்ணீர் கிடைக்காததே காரணம் எனப் புகார் செய்தார். மற்ருெருவர் அரசியல்வாதிகூட யமுனை நீரில் குளிக்க முடியாதென்ருர். நாட்டின் சுகாதார மந்திரியான ஸ்ரீமதி நய்யார் இந்த வெட்கக்கேடான அதிகாரப்பொறுப்பை வைத்துக் கொள்வதைவிட அந்த யமுனையிலேயே முழுகிவிடலாம் என்ருர் ஒருவர். ஏற்கனவே அசுத்தமாயிருக்கும் யமுனை சுகாதார மந்திரி விழுந்ததும் மேலும் அசுத்தமாகிவிடும் என்று ஒருவர் கிண்டல்

செய்தார். பத்திரிகைகளில் இதைப் படிக்கும்போது ஒருபுறம் வேடிக்கையாயிருக்கிறது. மறுபுறம் தாங்கவொண்ணுத வேதனை ஏற்படுகிறது. தலைநகரில் மத்திய அரசாங்கத்தின் நேரிடைப் பொறுப்பிலுள்ள நதியின் கதியே இதுவாயின் மற்றவைகளின் நிலை என்ன? ஒவ்வொரு தடவை நோய் பரவும் போதும் இந்த சிரிக்கத்தக்க நிலை ஏற்படுவதும் உடன் லோக சபையில் சலசலப்பு ஏற்படுவதும் உடன் அதைப்பற்றி சம்பந்தப்பட்டவர்களும் குறை கூறியவர்களும் மறந்து விடுவதும் ஒரு நிகழ்ச்சிக் குறிப்புபோல வரிசை கெடாமல் நிகழ்கிறது.

சம்பந்தப்பட்டவர்களோ குறை கூறியவர்களோ சற்று சிரத்தை காட்ட ஆரம்பித்தால் அதன் பலனுக ஒரு கமிட்டி நிறுவப்படுகிறது. க்ஷிப்ராவிலும் மற்ருெரு நதியிலும் அசுத்தி அதிகமாவதாகவும் அதற்கு அந்நதிக்கரையிலுள்ள நகராட்சி மன்றங்களும் தொழிற்சாலைகளுமே காரணம் என பலத்த புகார் எழுந்தது உடன் ஒரு கமிட்டியை அரசினர் நிறுவினர். அவர்கள் விசாரிக்க வேண்டியவைகளில் முக்ய விஷயம் பின் வருமாறு – "நதிகளில் பெருமளவில் கனரகத் தொழிற்சாலைகள்— ரஸாயனத் தொழிற்சாலைகள் நகரச்சாக்கடைகள் முதலியவைகளின் கழிவு நீர் கலப்பதால் பொதுமக்களின் சுகாதாரத்திற்குப் புகார் எழுமளவில் கெடுதி ஏற்படுமா? புகார் ஆதாரமற்றதா? புகார் ஆதாரமுள்ளதாயின் அதைத் தவிர்க்க என்ன செய்வது." கண்ணெதிரே காணப்படுவதும் மெய்யா என ஆராய உடன் கமிட்டி நிறுவும் மாபெரும் பண்பு நம் அரசாங்கத்திற்கு இருப்பது உலகிலே காணமுடியாத விந்தை. நாம் குடிப்பதற்காக வைத்திருக்கும் தண்ணீரில் வேருெருவன் கைபட்டாலே அசுசி என நினைக்கிருேம். சாக்கடை கலந்த நீர் அசுசியா என்பதை நம்ப அரசாங்கத்திற்கு கமிட்டியின் சிபார்சு தேவை.

ஆற்ருேரங்களில் நகரங்களும் கிராமங்களும் அமைந்திருப்பது எளிதில் கழிவு நீரை அப்புறப்படுத்தும் வடிகாலாக ஆறுகளைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளவல்ல. தூய்மையுள்ள தண்ணீர் எளிதில் கிடைக்கின்றதென்பதற்காகவே.

நகராட்சி மன்றங்கள் இந்த அடிப்படை உண்மையை மறந்து சாக்கடை நீரை வெளியேற்றுவதில் உள்ள சில சங்கடங்களைத் தவிர்க்க, சாக்கடைகளை ஒருமுகப்படுத்திக் காவிரி முதலிய நதிகளில் கலக்க வழி செய்துவிட்டனர். சில நகரங்களில் வளர்ந்துவரும் ஆஸ்பத்திரிகள் சீழ் ரத்தம் நோய் கிருமிகள் பெருகி நிற்கும் தமது சாக்கடைகளையும் இந்நதிகளிலேயே கலக்க விடுகின்றனர். இவர்கள் யாவரும் அந்த நதிகளின் தண்ணீர் குடிநீராகவும் குளிநீராகவும் பயன்

படுவதை நன்கு அறிந்தவர்களே. சுகாதாரப் பாதுகாப்புப் பொறுப்பையும் ஏற்றவர்களே. நோய்கள் பரவலாக ஏற்படும் போது அவைகளுக்குக் காரணம் நீரின் அசுத்தம் என அவர்கள் அறிவிக்கத் தவறுவதில்லை. தூய நீருள்ள காவிரியின் நீரைப் பாதுகாப்பற்ற நீரெனப் பிரகடனம் செய்து பாதுகாப்புள்ள குடி நீர் திட்டம் என்ற குழாய் திட்டத்தின் கீழ் நீரின் அசுத்தம் நீங்க நாற்றமடிக்குமளவில் க்ளோரின் கலந்து விநியோகம் செய்யவும் அவர்கள் தவறுவதில்லை. இவர்கள் ஏன் நகர சாக்கடைகளைத் தாமே நதியில் கலக்க விடுகிறார்கள் என்பதுதான் புரியவில்லை. சாக்கடைக்காக அவர்கள் போடும் திட்டங்கள் பல. ஆனால் நதிகளில் சாக்கடையைச் சேர்ப்பதை மாற்ற அவர்கள் இது வரை யோசித்ததாகவே தெரியவில்லை. சுகாதாரப் பொறுப்புள்ள நகரமன்றங்களும் ஆஸ்பத்திரிகளும் செய்யும் நீர் தூய்மைப் பாதுகாப்பு இந்நிலையிலுள்ளது.

ஆற்றங்கரையோரங்களில் நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கு அறிகுறிகளாகத் திகழும் தொழிற்சாலைகளும் அமைகின்றன. இவை ஒருபுறம் தொழிற்சாலைக்கும் அங்குள்ள மனிதருக்கும் தேவையான தூயதண்ணீரைக் காவிரி முதலிய ஆறுகளிலிருந்தே பெறுகின்றன. மறுபுறத்தில் தமது கழிவு நீரை வெளியேற்றும் வடிகாலாகக் காவிரியைப் பயன்படுத்துவதையும் பார்க்கிறோம். அவர்களது பொறுப்பற்ற தன்மைக்கும் அரசாங்கம் இவைகளை அவ்விதம் செய்ய அனுமதிக்கும் திறமைக் குறைவிற்கும் வேறு ஈடு கிடையாது. சாயத்தொழிற்சாலைகளின் கழிவு நீரில் கலந்த உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்கும் ரஸாயனக் கலவைகள், நூல்–துணி ஆலைகளில் அவைகளைச் சலவை செய்யப் பயன்படுத்தும் ரஸாயனக் கலவைகள், ஆஸ்பத்திரிகளின் கழிவு நீர் எல்லாவற்றிற்கும் போக்கிடம் நதியே. இத்தனை அசுத்தங்கள் கலந்தும் இன்னம் காவிரி காவிரியாகவே எப்படி இருக்கிறது என்பதுதான் விந்தை? இதுதான் அதன் தெய்வீகத் தன்மையோ? யார் அறிவர்.

இயற்கையில் நதிகளின் நடைவேகமும் பாறைகளில் மோதுவதும் மணல்பாங்கான இடங்களில் ஓடுவதும் தெய்வீகத் தன்மையுமே நதிகளின் நீர் இத்தனை சுத்தமாக இருப்பதற்குக் காரணம். வேகத்தையும் நடையையும் அணைகளின் மூலம் கட்டுப்படுத்தி விட்டோம். பல கிளைகளை அமைத்து அளவையும் குறைத்து விட்டோம். ஆகவே பல வகைகளில் மக்களின் நன்மைக்காகப் பயன்படுத்தப்பட்டு, பல மக்களைப் பெற்ற தாய் போல உடல் மெலிந்து சக்தி குன்றி நிற்கும் காவிரி அன்னைக்கு மேலும் சாக்கடை நீர், தொழிற்சாலைக் கழிவு நீர் முதலியவைகளின் கலப்பால்

அதனிடமுள்ள தெய்வீகத் தன்மையையும் தூய்மையையுமே அகற்ற முற்பட்டுவிட்டோம். மக்கள் குளிக்கவும் கால்நடைகளைக் குளிப்பாட்டவும் வேறு பலவித உபயோகத்திற்கும் எனவே முன்னோர்கள் நகர மத்தியில் வெட்டியிருந்த குளங்களும் குட்டைகளும் இன்று தூர்க்கப்பெற்றுப் பூங்காக்களாகவும் வீடுகளாகவும் மாறிவிட்டன. மிஞ்சி நிற்கும் ஆற்று நீரும் இவ்விதம் பாழாக்கப் பெறுகின்றது. கால்நடைகள் - லாரிகள் – பஸ்கள் இவைகளைக் குளிப்பாட்டக்கூட இன்று மாநதிகளேதான் பயன்படுத்தப் பெறுகின்றன.

நீரின் தூய்மையைப் பாதுகாக்க க்ளோரின் சேர்ப்பதும் குழாய் மூலம் விநியோகிப்பதும் தகுந்த முறையல்ல. நீரில் அசுத்தம் கலவாமலிருக்கப் போதிய பாதுகாப்பு எடுப்பதிலேயே முதல் கவனம் செல்லவேண்டும். நீர் நிலைகளில் அசுத்தமேற்படுத்தும் எல்லா ஏற்பாடுகளையும் உடன்மாற்றவேண்டும். நீர் தேக்கங்கள், குளங்கள், ஆறுகள் இவைகளின் பக்கத்திலே பெரிய தொழிற்சாலைகளை ஏற்படுத்த அனுமதிக்கக்கூடாது. அவ்விதம் ஏற்படுத்தினாலும் அவைகளின் கழிவு நீர் ஆறு முதலியவைகளில் ஊற்று வழியாகவோ நேரிடையாகவோ கலக்க அனுமதிக்கக் கூடாது. இதுவரை ஆறு முதலியவைகளில் கழிவு நீர் கலக்கும் நிலையிலுள்ள எல்லா ஏற்பாடுகளையும் ரத்து செய்து அவைகளை அப்புறப்படுத்த வேறு வழிகளைச் செய்யவேண்டும்.

சில தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளியாகும் புகையும் தூசியும் ஆவியும் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் கெடுதி விளைவிப்பவை. செயற்கை உரம் உற்பத்தி செய்யும் தொழிற்சாலைகள் நகரத்திற்கு அண்மையில் இருந்தால் அவைகளிலிருந்து வெளிப்படும் ஸல்பர் டயாக்ஸைடு, ஹைட்ரஜன், ஃப்ளோரைட் முதலியவை காற்றில் கலந்து சுவாஸிக்கப்பெறும்போது தொண்டைக்கமரல், இருமல் முதலியவைகளை உண்டுபண்ணக்கூடும். ஃப்ளோரின் அதிகம் காற்றில் கலந்திருந்தாலும் அதன் வழியே ஜலத்தில் கலந்திருந்தாலும் அவைகளை உபயோகிப்பவரின் எலும்பு சக்தியற்றுப் போகும். பற்கள் விழுந்துவிடும். இவை எல்லாம் ஏற்பட்டபின் நோய் ஏற்படுத்தியது காற்றிலும் ஜலத்திலும் கலந்த ஃப்ளோரினின் சக்தியா அல்லது வேறு சக்தியா என்று காரணமறிய கமிட்டி அமைப்பதில் பயனில்லை. குடியிருப்பு சமீபத்திலுள்ள இடங்களில் இத்தகைய தொழிற்சாலைகள் ஏற்பட அனுமதிக்கக் கூடாது. இத்தகைய தொழிற்சாலைகள் உள்ள இடங்களில் குடியிருப்பு அமையவும் விடக்கூடாது.

இத்தகைய ஏற்பாடுகளைச் செய்யும் முழு பொறுப்பும் அரசாங்கத்தினுடையது. எனினும் பொதுமக்களின் பொறுப்பும்

அதற்குக் குறைந்ததல்ல. ஆற்று நீரை அசுத்தப்படுத்தும் நகராட்சியில் உள்ள பொதுமக்கள் அதை மாற்ற உழைக்கும் நகர மன்ற உறுப்பினர்களுக்கும் அதை மாற்ற உழைப்பதாக வாக்களிப் பவர்களுக்கும் மட்டுமே வரும் தேர்தலில் ஓட்டு போடுவதென முடிவு செய்தால், தற்போதுள்ள உறுப்பினர்களும் புதிதாக உறுப் பினர்களாக ஆக விரும்புபவர்களும் இது விஷயத்தில் சிரத்தை காட்டுவார்கள். ஊக்கம் தோன்றி உழைக்க முற்படும்போது தானே வழி துலங்கும். நாட்டிற்கு நன்மை ஏற்படும். தூய்மை நிலைப்பெறும். ஆரோக்கியம் தடையின்றி வளரும். இது ஒரு புறம். மற்றொரு புறத்தில் மக்கள் நீர்த் தேக்கங்களையும் அதன் சுற்றுப்புறங்களையும் அவைகளின் தூய்மை கெடாதவாறு அழகாக வும் சுத்தமாகவும் பாதுகாக்க ஒத்துழைக்க வேண்டும்.

வீட்டின் வெளியே உள்ள சாக்கடைகளில் தங்கும் கொசுவை அகற்றி அதன் மூலம் சுகாதாரத்தை நிலை நிறுத்துவதாக நினைத்து நகரமன்றம் சாக்கடைகளில் பைரத்ரக் கலவையைத் தெளித்து கொசுக்களை அங்கிருந்து விரட்டித் தூய்மையுடன் உள்ள வீடுகளில் ஸ்திரவாசம் செய்ய வழிசெய்வது எத்தனை தவறாகுமோ அத்தனை தன் வீட்டைச் சுத்தமாக்கும் பணிக்காக தனி மனிதன் தன் வீட்டுக் குப்பைகளை நடுத்தெருவில் எறிவதும் தவறாகும். பொது சுகாதாரமும் தனி மனிதன் சுகாதாரமும் ஒரே காசின் இரு புறங்கள். இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று முரண் படாதவாறு பாதுகாப்பது அவசியம்.

தீபாவளி வருகிறது! ஜாக்கிரதை !!

தீபாவளிப் பண்டிகை வருகிறது! கொண்டாடி மகிழுங்கள் !! என்று கூறும்போதே ஜாக்கிரதை !! என்று அச்சுறுத்தவும் வேண்டி வருகிறது. வீட்டிலே நல்ல பொருள்களைக்கொண்டு சுத்தமாகப் பக்ஷணங்கள் தயாரித்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. அளவில் வகையில் குறைந்தாலும் சுத்தமும் நேர்மையுமிருக்கும். அதுபோல பெரியோர் கள் கவனத்துடனுள்ள மேற்பார்வையிலேயே சிறுவர்கள் வாண வேடிக்கைகள் நிகழ்த்தட்டும் வாணங்களும் வெடிகளும் வெளியிடும் புகை தொண்டை வேக்காளத்தையும், கண் கலக்கத்தையும் உண்டாக் கும். ஆகவே, அப்புகை சூழ்ந்துள்ள இடத்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது. கடும் சப்தம் இடும் வெடிகள் வெடிக்கும்போது காதின் ஜவ்வு அதிர்ந்து கிழிந்துவிடுவதும் உண்டு. பலஹீனமாயுள்ளவர்களுக்குத் தலைச்சுற்றும். ஆகவே இவைகளை குடியிருப்பு நெருக்கமாயுள்ள இடங்களில் விட அனுமதிக்கக்கூடாது. கடும் பிரகாசமுள்ள வாணங்கள் எரியும்போது அதை உற்று நோக்கக்கூடாது. கண் நரம்புகள் பலவீனப்பட்டுவிடும். ஜாக்கிரதையுடன் பதட்டமும், ஓட்டமுமில்லாமலிருக்கச் சிறுவர் சிறுமியரைக் கவனித்துக்கொள்வது பெரியோர்களின் பொறுப்பு. சிறிதளவு கவனக் குறைவும் பெருத்த ஆபத்து விளைவிக்கும். மகிழ்ச்சி யுடன் இருக்க நாம் கொண்டாடும் தீபாவளி மாறுபட்டுவிடக்கூடாது.

ஆல்பகோடாப் பழம்

ஜ்வரம் உள்ளவனுக்கு வாய்கசப்பு, நாவரட்சி, உமட்டல், அசதி இவைகளைப் போக்க இந்தப் பழத்தை வாயிலடக்கிக் கொள்ளச்சொல்வது வழக்கம். ஸமர்கண்ட் தேசத்தில் புக்காரா என்ற இடம்தான் இதற்குப் பிறப்பிடம். அதனால் ஆலுபுக்காரா என்ற பெயர் பெற்றது. தற்போது இந்தியாவில் ஹிமாலயப் பகுதியில் காச்மீரிலிருந்து கட்வால் வரை இது பயிரிடப்படுகிறது. தமிழ்நாட்டிலும் அந்த ஆலுபுக்காரா மருவி ஆல்பகோடா என்று வழங்கப்படுகிறது. தமிழில் இதற்குத் தனிப்பெயரில்லை. ஏன்? வேறு எந்த பாஷையிலுமே இதன் பெயர் ஆலுபொக்காராதான். ஆங்கிலத்திலும் Bokhara Plum என்றே பெயர். லாடினில் Prunus Communis என்று பெயர்.

பச்சைப்பழம் தமிழ் நாட்டில் கிடைப்பதரிது. சிகப்பும் வெண்மையும் மஞ்சளும் கலந்த உருண்டையான பழம் காய்ந்து சுருங்கிக் கடைகளில் கிடைக்கின்றது இதனுள் உள்ள விதை வாதாங்கொட்டை போலத் தடித்து இருக்கும். பழத்தைச் சப்பிச் சாப்பிட்டுக் கொட்டையைத் துப்பி விடுவது வழக்கம் இந்தப் பழத்தைச் சட்டினியாக அரைத்துச் சாப்பிடுவதும் உண்டு.

வாயில் பித்தக்கசப்பை மாற்றி கஞ்சி முதலியவைகளைக்கூட ருசித்துச் சாப்பிடச்செய்யும். சிறிது புளிப்பு கலந்த இனிப்பு இருப்பதால் நாக்கின் சுவை உணர்ச்சியை நன்கு பாதுகாக்கும். எளிதில் ஜீர்ணமாகிவிடும். மலக்கட்டு உள்ளவர்கள் 10-20 பழம் வரை வென்னீரில் ஊரவைத்துக் கசக்கிச் சாப்பிட கட்டு நீங்கி ஜீர்ணமாகி மலம் இளகி வெளியாகும் வேளைக்கு 2–3 பழங்களுக்கு மேற்படாமல் சுவைத்துச்சாப்பிட எரிச்சல், பித்தத்தலைவலி, வாந்தி, உமட்டல், நாவரட்சி இவைகளைப்போக்கும் காமலை, ரத்தம் கெட்டுவரும் நோய்கள் முதலியவைகளில் அருசியைப் போக்கவும் நோயின் கடுமை நீங்கவும் வாயில் அடக்கிக்கொள்ள லாம். இதைச் சர்பத்தாகத் தயார் செய்தும் உபயோகிப்பதும் உண்டு.

———

வாழ்வும் தாழ்வும். *விடியற்காலை. ஒருபுறத்தில் சந்திரன் மறைகிறான். அதே சமயம் மறுபுறத்தில் ஸூர்யன் உதிக்கிறான். இருவரும் தேஜசு நிரம்பியவர்கள். எனினும் அவரவர் நிலைக்கேற்ப ஒருவர் வாழ்வு மலரும்போது மற்றவர் வாழ்வு தாழ்கின்றது. இதுவே உலக இயல்பு.*

—காளிதாஸன்.

வாதுமைப் பருப்பு

காச்மீரம், பஞ்சாப், ஆப்கனிஸ்தானம், ஈரான் முதலிய பிரதேசங்களில் அதிக அளவில் உற்பத்தியாகும் நடுத்தர உயர முள்ள வாதுமை மரத்தின் பழத்தின் விதை வாதுமைப் பருப்பு. பச்சைக்காய் புளிப்புடனிருக்கும். அதைச் சட்டினியாக அரைத் துச் சாப்பிடுவது உண்டு. காய்ந்த பழத்தின் கொட்டையின் மேலுள்ள கடினமான தோலை உடைத்து உள்ளிருக்கும் பருப் பையே உபயோகிக்கிறோம். உள் பருப்பு கசப்புடனிருப்பதை மேற்பூச்சுக்காக உபயோகிப்பர். அது விஷமுள்ளதாகையால் சாப்பிடுவதற்கேற்றதல்ல. தித்திப்புடனுள்ளதையே சாப்பிடுவர். ஸம்ஸ்கிருதத்தில் வாதாமம் – வாதாதம் : ஹிந்தி மஹாராஷ்டிரம் குஜராத்திகளில் பாதாம். ஆங்கிலத்தில் ஆல்மண்ட். (Almond) லாடினில் Prunus amygdalus.

இனிப்புச் சுவையுள்ள வாதாம் பருப்பை ஊரவைத்து மேல் தோல் நீக்கி, நெய்விட்டு லேசாக மணக்க வறுத்து மற்ற பக்ஷணங்களில் கலந்தும், தனித்துச் சர்க்கரைத்தூள் சேர்த்தும் சாப்பிடுவர். பருப்பை ஊரவைத்து அம்மியிலிட்டு நன்கு அரைத்தோ கல்லுரலிலிட்டு ஆட்டியோ சிறிது ஜலம் அல்லது பால் கலந்து குழப்பிச் சிறிது சுடவைத்துச் சர்க்கரை சேர்த்து வாதுமைப் பாலாக்கிச் சாப்பிடுவதும் உண்டு.

நல்ல புஷ்டிதரும் உணவுப்பண்டம். உடல் காங்கையாலும் வெட்டைச் சூட்டாலும் உடல் மெலிந்துவருபவர்களுக்கு உடல் புஷ்டியடைந்து பருக்க ஏற்றது. இதைச்சாப்பிட உடல் தள தளவெனும் வளர்ச்சியடையும். உடல் உழைப்பு மிக்கவர்கள், குஸ்தி மல்யுத்தம் முதலிய தேகாப்பியாசங்களில் ஈடுபடுபவர் களுக்கேற்றது.

வாதுமைப்பருப்பை வறுத்து சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடு வதைவிட வாதுமைப்பாலாக்கிச் சாப்பிடுவது நல்லது. முதல் நாளிரவு பருப்புகளை அலம்பி வென்னீரில் ஊரவைத்து மறு நாள் காலை தோல் நீக்கி அதை மையஅரைத்து ஜலத்தில் அல்லது பாலில் குழப்பி ஒருகொதி வரும்வரை காய்ச்சிச் சர்க் கரை சேர்த்து ஆறவைத்துச் சாப்பிடவேணும். ஓரிரவு ஊர வைப்பதால் அது எளிதில் ஜீரணமடைகிறது. அதன் சத்து முழுவதையும் உடலில் சேரவைக்கமுடிகிறது. பருப்பை அப் படியே வறுத்துச் சாப்பிடும்போது பருப்பின் சத்து குறைந்து

விடுகிறது. வாதுமையை அரைத்துக் கலக்கிய ஜலத்தையோ பாலையோ அதிகநேரம் காய்ச்சக்கூடாது.

வாதுமையில் மாச்சத்து கிடையாது. ஆகையால் நீரில் சர்க்கரை இருப்பவர்கள்கூட இதைச் சாப்பிடலாம் ஊரவைத்த வாதுமைப்பருப்புடன் (3 பருப்பு) அமுக்கராக் கிழங்குத்தூள் 1 கிராம், அரிசித் திப்பிலி ஒன்று, இரண்டையும் சேர்த்தரைத்துப் பாலில் குழப்பி ஒரு கொதிவரும் வரை சுடவைத்துச் சர்க்கரையும் நெய்யும் விட்டுச் சாப்பிடுவது உண்டு. மாதருக்கு அதிகம் வெட்டைபடுவதை நிறுத்த இது சிறந்த உணவு. வெட்டை விழும் மாதருக்கு ஏற்படும் இடுப்பு விட்டுப்போவது போன்ற வலியும் நிற்கும் தாய்ப்பால் நன்கு ஊறும். தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் ஏற்படும் களைப்பு தங்காது. சுவாஸாசயம், ஜனன உறுப்புகள், சிறுநீர் உறுப்புகள், மூளை நரம்பு இவைகளில் பலவீனத்தால் ஏற்படும் நோய்கள் அனைவற்றிலும் இந்த உணவு நல்ல பலத்தைத்தரும். நாட்பட்ட மலபந்தமுள்ளவர்களும், குடல் வாயு மிகுந்தவர்களும், பசியின்மையால் துன்புறுபவர்களும், புணர்ச்சி சக்தி குன்றியவர்களும், தாய்ப்பாலில்லாத மாதரும், மாதவிடாய் காலத்தில் இடுப்புவலி, கர்ப்பாசயவலி உள்ளவர்களும் வரண்ட இருமல் உள்ளவர்களும் இதைச் சாப்பிடுவது நல்லது.

தித்திப்பு வாதுமைப் பருப்பை மேல் அரைத்துப்பூச தோலில் வரட்சி, சுறுக்கம், மென்மையின்மை, நிறம் குன்றிக் காணுதல் சூடு முதலிய பலநோய்கள் தீரும். கசப்பு வாதுமைப் பருப்பை அரைத்துப்பூச மாதர்களின் மறைவிடங்களில் ஏற்படும் அரிப்பு குறையும். எந்த அரிப்பிற்கும் இதைப்பூச அரிப்பு குறையும். இதன் எண்ணெய் தலைக்குத்தேய்த்து ஸ்நானம் செய்ய மிகவும் ஏற்றது. கண்களுக்குக்குளிர்ச்சி, மூளை நரம்புகளுக்குப் பலம், தோலுக்குப்பதம், உடலுக்கு பலமளிக்க இதன் எண்ணெய்யைத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வர்.

வாதுமைப் பருப்பின்மேல் ஓட்டைப் பானையிலிட்டு மூடி எரித்துக் கரியாக்கிக் கொண்டுப் பல்தேய்க்க உபயோகிப்பதுண்டு பற்களில் ஊத்தை, காரை, சீழ் முதலியவைகளைப் போக்கவும் எகிர் கொழுத்து ஏற்படும் வலியையும் வீக்கத்தையும் குறைக்கவும் வாதுமைக் கொட்டைக்கரியில் இந்துப்பு சேர்த்துத் தேய்ப்பது வழக்கம்.

———

ரஸாயன சிகித்ஸை (6)

கேசம் வளர அயஸ் ரஸாயனம்

लौहं रजो वेल्लभवं च सर्पिः क्षौद्रद्रुतं स्थापितमब्दमात्रम् ।
समुद्गके बीजकसारक्लृप्ते लिहन् बली जीवति कृष्णकेशः ॥

லௌஹம் ரஜோ வேல்லபவம் சஸர்ப்பி: க்ஷௌத்ரத்ருதம் ஸ்தாபிதமப்தமாத்ரம், ஸமுத்ககே பீஜக ஸாரக்ளுப்தே லிஹந் பலீ ஜீவதி கிருஷ்ணகேச:

அசல் தேனிரும்புத்துண்டத்தை சன்னமான அரத்தினுல் ராவி மிக நுட்பமாயுள்ள இரும்புப்பொடி சுமார் 300 கிராம் தயாரித்து வாயகன்ற பீங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்து, அதில் கோமூத்திரத்தை இரும்புப் பொடி நன்ருய் நனையுமவ்வளவு ஊற்றி, வெய்யிலில் வைக்கவும். இவ்விதம் 7 நாட்கள் தினந் தோறும் புதிது புதிதாய் கோமூத்திரம் ஊற்றி வெய்யிலில் வைக்கவும். இரும்புச்சட்டியில் இரும்புப் பொடியைப் போட்டு அடுப்பில் வைத்து, கடுந்தீயில் இரும்புத்தூள் பழுத்து சிவத்த நிறம் வரும்படி வறுக்கவும். ஆறியபின்பு ஒரு கல்வத்தில் இட்டு நன்கு அரைக்கவும். இரும்பு சூர்ணத்திற்குச் சமனெடையாக வாயுவிடங்கத்தின் சூர்ணம் 300 கிராம் எடுத்து இரண்டையும் நன்ருய் கலந்து, தேன் நெய் இரண்டும் சேர்த்து ஊற்றி ஒருமிக்க நன்ருய் அரைக்கவும். இங்கு தேன் நெய் இரண்டும் ஸம அளவில் சேர்ப்பதில் கெடுதல் கிடையாது. அரைத்தபின்பும் நாவிஞல் நக்கிச் சாப்பிடும்படியாக நன்கு தளர இருக்கும்படியான அளவு திட்டத்தில் நெய்யும் தேனும் சேர்க்கவேண்டும். பிறகு இந்த லேகியம் வைக்கத் தகுந்தபடியான ஒரு பெரிய ஸம்புடம் வேங்கை மரத்தின் வைரத்தில் செய்து அந்த ஸம்புடத்தில் பத்திரப்படுத்தவேண்டும். ஸம்புடத்தின் மூடியும் வேங்கை மர வைரத்திஞலேயே செய்யப்படவேண்டும். ஒரு வருஷம் பூராவாக வேங்கைமர ஸம்புடத்தில் வைத்துவிட்டுப்பிறகுதான் இதை சாப்பிட ஆரம்பிக்க வேண்டும். காலையில் 3 கிராம் மாலையில் 3 கிராம் அளவு வரையில் சாப்பிடலாம். இந்த ரஸாயனத்தை சாப்பிடவேண்டிய காலவரம்பும் ஒரு வருஷம். 300 கிராம் அளவு பொடியில் செய்தால் ஒருவருக்கு ஒரு வருஷம் பூராவாக உபயோகத்திற்குச் சரியாய் வரும்.

இந்த ரஸாயனத்தின் குணம்— நரை மயிர் நன்ருய் கருப் பாகி வளரும். ஆயுள்காலம் பூராவும் கேசம் கருப்பாகவே ஜீவித்துக் கொண்டிருப்பான். நல்ல பலசாலியாயும் விளங்கு வான்.

சில ஸ்திரீ புருஷர்கட்கு இளம்வயதிலேயே தலைமயிர் நரைத்து விடுகிறதல்லவா? இவர்களுக்கு நரைக்குக்காரணம் தேகத்தில் பித்ததாதுவின் இயற்கைக்கார்யம் குன்றுவதும் கெடுவதும்தான். தலைமயிரின் நரைநீங்க அதற்குத் தகுந்த தைலங்களின் அப்யங்கம் மட்டும் முற்றிலும் போதுமானதல்ல. இக்காலத்தில் பூசப்படும் சாயம் மயிருக்குக்கெடுதலை அதிக மாக்குவது கண்கூடு. கேசம் ஈர்க்குக்குச்சி போல் விரைத்து ஒடிய ஆரம்பிக்கின்றது ஆதலால் சாயம் பூசுவது கெடுதல். மேலுக்குத் தகுந்த தைலங்கள் பூசிக்கொண்டு உள்ளுக்கும் இதுபோன்ற ரஸாயனம் ஸேவிப்பதே நன்மைதரும்.

தேனும் நெய்யும் கலந்துள்ள வாயுவிடங்க இரும்புத்தூளை வேங்கைமர வைரத்தினுல் செய்த ஸம்புடத்தில் ஒரு வருஷம் மூடி வைப்பதனுல், மயிரின் நரையை அழித்துக் கருமை தரும் சக்தியை அடைகின்றது என்பதைக் கண்டுபிடிக்கப் பண்டைய வைத்திய பண்டிதரின் மூலிகை விஞ்ஞானம் வளர்ந்திருந்தது.

சேங்கொட்டை ரஸாயனம்

विडङ्गभल्लातकनागराणि येऽश्नन्ति सर्पिर्मधुसंयुतानि ।
जरानदीं रोगतरङ्गिणीं ते लावण्ययुक्ताः पुरुषास्तरन्ति ॥

விடங்க பல்லாதக நாகராணி
யேச்நந்தி ஸர்ப்பிர்மது ஸம்யுதாநி.
ஜராநதீம் ரோகதரங்கிணீம் தே
லாவண்யயுக்தா : புருஷாஸ்தரந்தி.

வாயுவிடங்கம், சுத்திசெய்த சேங்கொட்டை, சுக்கு, இம் மூன்று சரக்குகளுடைய ஸமனெடை சூர்ணத்தைத் தேனும் நெய்யும் கலந்து தொடர்ந்து சாப்பிடுகிறவர்கள், மினுமினுப் புடன் விளங்கும் மேனியுடையவர்களாய், நோய் அலைகள் வீசும் மூப்பு நதியைக் கடக்க வல்லவராவார்கள்.

இந்த ரஸாயனத்தின் பயன்களைக் கேட்கும் பொழுதே இதை உபயோகிக்க ஆசையுண்டாகும். சரக்குகள் மிக அற்பம். மூன்றே மூன்று. உடலை அதிகமாய் வாட்டும் மூப்புக் காலத்திய

பிணிகளையே விலக்கும் மகத்தான பயன். என்பதைப் பார்க்கும் பொழுது இதை உடனே உபயோகிக்க ஆசைதட்டுவது இயல்பே.

ஆனால், மேலாகக் காண்பதுபோல் இந்த ரஸாயனத்தை உபயோகித்தல் அவ்வளவு எளிதல்ல. இதில் உள்ள சேங் கொட்டையை முறைப்படி நன்ருய் சுத்தி செய்து சேர்க்க வேண்டும். சேங்கொட்டையை சுத்தி செய்தல் சிறிது கடின மானது.

சுத்திக்கிரமம் :- சேங்கொட்டையின் மூக்கை மட்டும் பாக்கு வெட்டியினால் வெட்டி எறிந்துவிட்டு மற்ற பாகத்தை புதுச் சுண்ணும்புக் கல்லுக்குள் வைத்துக்காடி வார்த்து நீற்ற வேண்டும். இப்படி ஏழு தடவைகள் செய்த பின்பு சுத்த நீரில் கழுவி, சாணிப்பால், புளியிலைக் கஷாயம், புரசம் பூக்கஷாயம், சோற்றுக்கற்ருழை ரஸம், பனங்கள், சிவப்புப் பசுவின் தயிர், மேற்படி பால், ஆகிய இவைகள் ஒவ்வொன்றிலும் ஒன்றன்பின் ஞென்ருக வேகவைத்துக்கழுவி, பின்பு வெயிலில் ஒன்பது நாள் உலர்த்தி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இவ்விதம் சுத்தி செய்த சேங்கொட்டையை நிர்ப்பயமாய் உள்ளுக்குச் சாப்பிடலாம். சுத்தியே செய்யாமல் அல்லது முறைப்படி சுத்திசெய்யாமல் சேங்கொட்டையை மருந்துடன் உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டால், உடம்பு வீங்கும், நீர்கொள்ளும், மூத்திரம் குறையும், மற்றும் பலவித கெடுதல் விளையும். ஆனால் நல்ல சுத்தி செய்துவிட்டால் சேங்கொட்டை அமிருதத்திற்கு ஒப்பாகும். அநேக நோய்களைக் கண்டிக்கும். உயர்தர ரஸாயன மாகும்.

சேங்கொட்டையில் உள்ளிருக்கும் கருப்பு எண்ணெய்யைப் பால் என்று கூறுவது வழக்கம். இப்பால் மிகவும் கெட்டது. தேகத்தில் பட்டால் பட்டவிடங்களில் புண் உண்டாகும். சில ஸமயம் இப்புண்கள் பெரியவிரணங்களாகி கொடிய அவஸ் தையை உண்டுபண்ணும். இப்பாலின் வாடைபட்டாலும் பெரும் பாலர்க்கு முகவீக்கங்காணும். ஆதலால் சேங்கொட்டையை சுத்திசெய்வதிலும் மிகுந்த ஜாக்கிரதை அவசியம். அநுபவம் வாய்ந்த வைத்தியரிடமிருந்து சுத்தம் செய்த சேங்கொட்டையை மட்டும் வாங்கிக்கொண்டு, மற்ற இரு சரக்குகளைத் தானகவே சேர்த்துச் சூர்ணம் செய்துகொண்டு இந்த ரஸாயனத்தை உபயோகிப்பதே பொதுமக்கட்கு ஸுலபமானது.

———

புதிய விஷ ஜ்வரம்

தற்போது டெங்கு சிக்கின்குனியா என்ற பல்வேறு பெயர் களுடனும் இன்ப்ளுயன்ஸா மலேரியா கீல்வாயு போன்று பல் வேறு நோய்களின் உபத்திரவங்களுடன் ஒரு விஷ ஜ்வரம் கடுமையாக தமிழ் நாடெங்கிலும் பரவி வருகிறது. சென்ற 5, 6, ஆண்டுகளுக்கு முன் வந்த இன்ப்ளுயன்ஸாவை விட இதன் கடுமையும் நோய் விட்ட பின் ஏற்பட்ட பலவீனத்தின் கடுமையும் அதிகமாக இருப்பதால் நம்மை கவலை கொள்ளச் செய்கிறது. அதைவிட இது பற்றிய பத்திரிகைகளின் பிரசாரம், நிபுணர் களின் அபிப்பிராயங்கள், வியாதிக்குக் காரணம் எந்தக் கொசு என்ற கருத்துரைகள் நமக்குள்ள பீதியை வளர்க்கின்றன.

தொத்து நோயாக ஒரு நோய் விரைவில் பரவி வரும்போது அதன் மூலகாரண ஆராய்ச்சி பெயர் ஆராய்ச்சி இவைகளைவிட அது பற்றிய சிகித்ஸை முறையை அமைப்பதில் கவனம் தான் முக்கியம். திடீரென மாறியுள்ள சீதோஷ்ண ஸ்திதியும் விஷக் காற்று வீசுதலும் ஓரளவு இதில் காரணமாகக் கூடும்.

இன்ப்ளுயன்ஸா, மலேரியா, வாத ஜ்வரம் கீல் வாயு ஜ்வரம் இவைகள் அனைத்தும் சேர்ந்த அவியல் தான் இது. பொதுவாக வாத ஜ்வர வகையைச் சார்ந்தது. ஜ்வரத்தின் குறிகளில் கடுமையான உடல் கடுப்பு வலி, தலைவலி, ஜ்வரம் 104-105 வரை செல்லுதல், உடல் உடனே தளர்ந்து படுக்கவும் முடியாமல் உட்காரவும் முடியாமல் இனம் புரியாத தவிப்பு, திடீரென கைகால் களில் பிடிப்பு, நீட்ட மடக்க முடியாமை, உணவு ஜீர்ணமாகாமல் பேதி, சிறு குழந்தைகளாயின் ஜ்வரம் தாங்காமல், முக்கல் முனகல், வலிப்பு முதலியவை போன்றவை 1–2 நாள் மிகக் கடுமையாயிருந்து பிறகு 10-20 நாட்கள் வரை கூட களைப்பு நேராகாமல் அசதி, தூக்கமின்மை: இவைகள் எல்லாம் கடுமை யான வாத ஜ்வர சின்னங்களே.

கைகண்ட மருந்துகளாக வைத்யர்கள் பயன்படுத்துபவை ஸுதர்சன சூர்ணம், மஹா ஸுதர்சன சூர்ணம், (ஸுதர்சனவடீ, ஸுதர்சன கனவடீ என மாத்திரையாகவும் இவை கிடைக்கும்) ஸுதர்சன மிச்ரணம் பார்ங்கியாதி கஷாயம், தசமூல கடுத்ரயாதி கஷாயம், மஹா தான்வந்தர வடீ, கஸ்தூரி பைரவம், திரிபுவன கீர்த்தி ரஸம் முதலியவை தான்.

ஸுதர்சன சூர்ணம் 1-2 கிராமம் அளவு தினம் 3 வேளை வென்னீருடனோ அல்லது ஸோடா உப்பு 1 சிட்டிகை கலந்த வென்னீருடனோ சாப்பிடலாம். மஹாஸுதர்சன சூர்ணம் ½–1

கிராம் அளவு முன் போலவே. ஸுதர்சன வடி ½ கிராம் அளவுள் ளது 2-4 ஸுதர்சனகனவடி ¼ கிராம் அளவுள்ளது 1-2 கஸ்தூரி பைரவம், திரிபுவன கீர்த்தி ரஸம், மஹாதான்வந்தரவடி இவை களில் ஒன்றை ஒருடெஸிக்ராம் அளவுள்ளதை 1-2 மாத்திரை தேன், வெற்றிலைச்சாறு, சுக்குவென்னீர், பார்ங்கியாதி கஷாயம், தசமூலகடுத்ரயாதி கஷாயம் இவைகளுடன் சாப்பிடவும்.

பார்ங்கியாதி கஷாயமும் தசமூலகடுத்ரயாதி கஷாயமும் வேறு வைத்ய வசதி இல்லாத ஊரில் நிறைய தயாரித்து வியாதி பரவாமலிருக்கவும் வியாதியின் கடுமையைக் குறைக்கவும் கொடுக்கலாம்.

பார்ங்க்யாதி கஷாயம்: சிறுதேக்கு, கோரைக்கிழங்கு, பர்படகம், சிறுகாஞ்சூரிவேர், சுக்கு, நிலவேம்பு, வெண் கோஷ்டம், திப்பிலி, கண்டங்கத்திரிவேர், சீந்திற்கொடி ஆகிய பத்து சரக்குகளையும் சமஅளவு சேர்த்து நன்கு இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதில் ஒருவருக்கு 30–50 கிராம் அளவு எடுத்து 16 அவுன்ஸ் (சுமார் ½ லிடர்) ஜலம் சேர்த்து ஜலம் நான்கில் ஒரு பங்கு சுண்டுமளவாகக் காய்ச்சி வேளைக்கு 1–2 அவுன்ஸ் ஆக தினம் 2-3 வேளை கொடுக்கலாம். உடல் வலி, தலைவலி, ஜ்வர வேகம், குளிர் முதலியவை நன்கு குறையும். இந்த கஷாயத் துடன் ஜ்வரமாத்திரைகளான மிருத்யுஞ்ஜய ரஸம், திரிபுவன கீர்த்திரஸம், கஸ்தூரி பைரவ வடீ, மஹாதான்வந்தரவடீ, கஸ்தூர்யாதிவாயு குளிகை இவைகளில் ஒன்றைச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

தசமூல கடுத்ரயாதி கஷாயம்: தசமூலம் (வில்வவேர், பாதிரி வேர், முன்னைவேர், பெருவாகைவேர், குமிழம்வேர், ஓரிலைவேர், மூவிலைவேர், கண்டங்கத்திரிவேர், முள்ளுக்கத்திரிவேர், நெரிஞ்சில்செடி இந்த பத்தும் தசமூலமாகும்) 10 பங்கு, சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, ஆடாதோடைவேர், இவை வகைக்கு ஒருபங்கு, இவைகளை இடித்து வைத்துக்கொண்டு 30–50 கிராம் அளவு எடுத்து முன்போலக் கஷாயமிட்டுக் கொடுக்கலாம்.

அஷ்டதிக்தக கஷாயம் – வேப்பம்பட்டை, சீந்திற்கொடி, ஆடாதோடை வேர், பேய்ப்புடல், கண்டங்கத்திரி வேர், மிளகு, சித்தரத்தை, நிலவேம்பு இந்த எட்டையும் வகைக்குச் சம எடை அளவில் சேர்த்துக் கஷாயமிட்டுக் கொடுக்கலாம்.

இவைகளைக் கஷாயமிட்டுக்கொண்டு வேளைக்கு 1–2 அவுன்ஸ் வீதம் தினம் 3-4 வேளை கொடுக்க ஜ்வர வேகம் தணியும். கிராமப்புறங்களில் இவை எளிதில் கிடைக்கக்கூடியவை.

மிளகும் துளசியும் சேர்த்துக் கஷாயம், மிளகும் நிலவேம்பும் பர்படகமும் சேர்த்துக் கஷாயம், இவை ஒவ்வொன்றும் நல்லது

தான். தலைவலி அதிகமாக இருக்கும்போது "தலைவலிக்குப் பற்றுகள்" என்ற தலைப்பில் வெளியான பத்துகளில் கோஷ்ட லேபம், சிரோலேபம், ராஸ்நாதி சிரோலேபம் இம்மூன்றுமே நன்கு பலன் தரக்கூடியவை.

சிறுகுழந்தைகளுக்கு ஜ்வரதாபம் உடன் இறங்க தாய்ப் பாலைத் துணியில் நனைத்து நெற்றியில் போடுதல், எடுகொலான் என்ற திரவத்தைச் சிறிது குளிர்ந்த ஜலம் கலந்து துணியில் நனைத்துப்போடுதல் இவை ஜ்வர வேகத்தைக் குறைக்கும். பூர்ண சந்திரோதய மகரத்வஜ மாத்திரை, கஸ்தூர்யாதி வாயு குளிகை இவை ஜ்வர வேகத்தைத் தணிக்கும்.

வயிற்றில் அஜீர்ணம் தங்காமல் ஆகாரத்தை லகுவாக அமைத்துக்கொள்ளுதல் அவசியம். புழுங்கலரிசிக் குருணைக் கஞ்சி, பார்லி அரிசிக் கஞ்சி இவை இரண்டும் சிறிது சர்க்கரை அல்லது உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிட நல்லது. பூட்டுகளில் பிடிப்பு, இழுப்பு, வலி இருக்கும்போது சென்ற இதழில் வெளியான பஞ்ச குண தைலம் உபயோகிக்கச் சிறந்தது. ஜ்வரத்தின் கடுமை நிலைகளில் வைத்தியரின் ஆலோசனை பெறுவதும் அவசியம்.

கறிகாய்களும் விஷத்தீண்டலும்

பாம்பு ஊர்ந்து சென்ற கொடிப்பகுதியில் காய்த்த புடலங்காய் கசக்கும்; ஆடு மாடு மிதித்த பாகல், புடலை முதலிய கொடிகளில் காய்க்கும் காய் கசக்கும்; சாப்பிடாதே என்று முன்னர் கூறி வந்ததுண்டு. இன்று கிருமிநாசினி தூவி வளர்த்த காய்கறிகளைச் சாப்பிடாதே எனக்கூற நேரிட்டுள்ளது. பால் மாவிலிருந்து தயாரித்த தயிர் உணவை மதியத்தில் சாப்பிட்ட பள்ளி மாண வர்கள் பலர் இறந்தனர் எனச் செய்தி கேட்டு திடுக்கிடுகிறோம். பால் பவுடரில் கெடுதி இல்லை; உணவுத் தயாரிப்பில் பாத்திரம் ஜலம் அரிசி முதலியவைகளின் சுத்தமும் சமையல் முறையும் தவறுனது என நிபுணர்களின் முடிவையும் கேட்கிறோம். உணவும் விஷமாகக்கூடிய நிலையை நாம் நன்கு அறிய முடிகிறது. இவையனைத்தும் சமூகத்தின் பொறுப்பின்மையையும் தனி மனிதனின் சோம்பலையும் தான் குறிப்பிடுகின்றன.

காய்கறிகள் தோட்டத்தில் பூச்சித்தொல்லை மிகுந்து கறிகாய் கள் விளைந்தும் சேதமாகின்றன. இத்தொல்லையைப் போக்க கிருமிநாசினிகள் பூச்சி கொல்லிகள் பெருவாரியாக உபயோகிக்கப் படுகின்றன. இவைகளில் சக்தி மிகுந்தது பராதியான் கலந்தவை. மற்றொரு கடும் விஷம் TEPP எனும் டெட்ரா எதைல் ஃபைரோ ஃபாஸ்ஃபேட் இந்தியாவில் கிடைப்பதில்லை. பராதியான் கலந்தவை பல பெயர்களில் விற்கப்படுகின்றன. இவை பயிர்களுக்கு ஏற்படும் பூச்சித்தொல்லையை அழிக்கப் பயன்படுபவை. ஆனால் இதை மான்யங்கள் மூலம் குறைந்த விலையில் விவசாயிகளுக்குக் கொடுக்கும் சர்க்கார் விவசாய இலாகா காய்கறித் தோட்டத்தில் இதைப் பயன்படுத்துவதை ஆட்சேபிக்கிறது. ஆனால் விவசாயிகள் விலை மலிவானதாக இருப்பதாலும் நல்ல சக்தியுள்ளபடியாலும் பராதியான் கலவையைக் காய்கறித் தோட்டத்திலும் உபயோகிக்கின்றனர்.

கறிகாய்கள் நல்ல பசுமை நிறத்திலிருக்கும்போதே அவை களை விற்பது நல்லது. ஆனால் பராதியான் கலவை தெளித்துப் பத்து நாட்கள் வரை அந்தக் கறிகாய்கள் மேல் தெளிக்கப்பட்ட விஷசக்தி குறையாததால் அவை உண்பதற்கு ஏற்றவையல்ல. தோட்டக்காரன் இதைக் கவனியாமலோ அவசரப்பட்டோ கறிகாய்களைப் பசுமை மாறு முன்னரே சந்தைக்கு அனுப்பி விடுவானேயாகில் அந்த விஷசத்து நீங்காத கறிகாய்கள் வயிற்று வேக்காளம் வலி முதலிய பல நோய்களுக்குக் காரணமாகலாம். பயிர்கள் விஷயத்தில் இந்தக் கவலைக்கிடமில்லை.

சென்னை சர்க்கார் ஆண்டிற்கு 15–16 லக்ஷ ரூபாய்கள் பெறுமானமுள்ள பராதியான் கலவையை வாங்கி விநியோகிக்கிருர்கள். இவ்வளவு கடுமையான விஷப் பொருள் சேராமலேயே பூச்சிகளைக் கொல்லக்கூடிய பொருள்களிருப்பதாக நிபுணர்கள் கருதுகிருர்கள். சென்னையும் மைஸூரும் ஆந்திராவும் தான் நம் தேசத்தில் அதிகஅளவில் இந்த விஷத்தை வாங்குகிருர்கள். கேரளத்தில் ஃபாலிடால் உபயோகத்தால் சிலசாவுகள் ஏற்பட்டதும் இந்த விஷச் சரக்குகளை வாங்குவதையே நிறுத்திவிட்டதாகத் தெரிகிறது.

சென்ற யுத்தத்தில் எதிரி மனிதர்களைப் பூண்டோடு அழிப்பதற்காக ஜெர்மனி இந்த பராதியானைக் கண்டு பிடித்தது. அது பற்றிப் பூரண அறிவு பெறு முன்னரே யுத்தம் நின்றுவிட்டது. அதற்குப்பிறகு அதை பயிர்களைப் பாதுகாப்பதற்காக உபயோகிக்க முற்பட்டனர். ஆனல் அங்கு இன்னும் அதற்கு விஷப்பொருளுக்கான கடுமையான கட்டுப்பாடுகளும் லைஸன்ஸ் முறைகளும் உள்ளன. இந்தியாவில் ஒருவித சட்டதிட்டமும் கிடையாது. தூக்கமாத்திரைக்கு டாக்டர் ஸர்டிபிகேட்தேவை. பராதியானுக்கு ஒரு சர்டிபிகேட்டும் தேவையில்லை. விலையில்கூட சர்க்கார் ஒரு பகுதி மானியம் தருகிறது. தூக்கமாத்திரைகளைவிட பலமடங்கு கெடுதி தரும் விஷம் இவ்வகையில் கவனக்குறைவுடன் விநியோகிக்கப் பெறுகிறது. இதுபற்றிக் கட்டுப்பாடுகளை ஏற்படுத்தி ஜனநாசம் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பது அவசியம்.

ஒருவனுக்கு உணவாவது மற்றவனுக்கு விஷம் எனக் கூறுவது உண்டு. கூட்டுச்சோறு கூற்றவனுக்கு விருந்து என்பர். சமையல் நுட்ப அறிவும் சமையலுக்குத் தேவையான பொறுமையும் பொறுப்பும் இல்லாத ஆசிரியர்கள் முதலியவர்களைக் கொண்டு மதிய உணவு தயாரித்து வழங்கும் திட்டம் ஆரோக்கிய நோக்கில் கண்டு வகுக்கப்படாதது. ரொட்டி பிஸ்கோத்து போன்றவைகளை மதிய உணவாகக் கொடுப்பதில் அத்தனை தவறு ஏற்படாது. அவ்வப்போது முறைப்படி தயாரித்து வழங்கக்கூடிய சாதக்கலவைகளும் உப்புமா பூரி பொங்கல் கரிகாய் கூட்டு முதலியவைகளும் இத்தகைய திட்டத்தில் சரியே அமையமாட்டா. இத்தகைய உணவுகள் எளிதில் விஷமாகிவிடும். பிரசாரமும் ஆடம்பரமும் இருக்குமளவிற்குக் காரியசித்தி ஏற்படாது. நாட்டுமக்களனைவரையும் சத்திரச் சோறு தின்பவர்களாகவும் பங்கீட்டு அரிசி பெறுபவர்களாகவும் மாற்றும் திறமைக்குறைவு நம்நாட்டைவிட்டு அகலும் நன்னுள் எப்போது என்று கவலைப்படவேண்டியிருக்கிறது.

———

மழை நாட்களில் பாதுகாப்பு :

தீபாவளி லேகியம்

தீபாவளி வருகிறது. விடியற் காலையில் எண்ணெய் குளிப்பது, வெறும் வயிற்றில் மாப்பண்டங்கள் என்பவையையும் தித்திப்பு பக்ஷணங்களையும் சாப்பிடுவது என்ற இரண்டும் இன்று ஒரு நாள் மட்டும் அனுமதிக்கப்பட்டவை. மற்ற நாட்களில் இவைகளைத் தவிர்ப்பது அவசியம். விசேஷ நாள் என்று அனுமதிக்கப்பட்ட விஷயத்திற்கும் தக்க பாதுகாப்பை வீட்டில் செய்து வைத்திருப்பார்கள். தீபாவளி லேகியம் என இதற்குப் பெயர். இது தீபாவளி மட்டுமன்று, மற்ற நாட்களிலும் பயன்படத் தக்கதே. மழையும் மப்பும் மந்தாரமுமாக இருக்கும் நாட்களிலும் வயிற்றிலும் மப்பும் மந்தாரமும் சூழ்ந்து நிற்கும். ஆகவே அதன் சுறு சுறுப்பிற்கும் பாதுகாப்பிற்கும் தக்க உதவி தேவை. தீபாவளி லேகியம் அதைத் தருகிறது தீபாவளி ஸ்நானம் ஆனதும் முதலில் சாப்பிட இதைத்தான் தருவார்கள். மற்ற நாட்களிலும் தினம் காலையில் இதைச் சிறுவரும் பெரியவர்களும் சாப்பிடலாம்.

இதற்கான சரக்குகள் பின் வருமாறு :—

திப்பிலி	50 கிராம்	சுக்கு	25 கிராம்
ஓமம்	50 ,,	மிளகு	25 ,,
கண்டந்திப்பிலி	50 ,,	ஜீரகம்	25 ,,
ஏலரிசி	5 ,,	கொத்துமல்லி	25 ,,
ஜாதிக்காய்	5 ,,		

இவைகளை (ஜாதிக்காய் ஏலரிசி நீங்கலாக) வறுத்துக் கொள்ளவும். எல்லாவற்றையும் நன்கு இடித்துச் சூர்ணமாக்கிக் கொள்ளவும். வெல்லம் 300 கிராம் அளவு ஜலத்தில் கரைத்துப் பாகாக்கி அதில் 50 கிராம் நெய் விட்டு இந்த சூர்ணத்தைப் போட்டுக் கிளறி வைத்துக் கொள்ளவும்.

இதையே வேறுவிதமாகவும் செய்து கொள்வதுண்டு. இந்தச் சரக்குகளை லேசாக இடித்து ஜலத்தில் 4-6 மணி நேரம் ஊற வைத்து அம்மியில் நன்கு மைய அரைத்து எடுத்து வெல்லத்தைப் போட்டு அடுப்பிலேற்றி நன்கு காய்ந்து லேகிய பதமாகும் வரை கிளறி நெய் விட்டு இறக்கிக் கொள்வதுமுண்டு. இந்த முறையில் குணமதிகம். ஆனால் சரியான பாகம் அமையா

விடில் நாட்பட வைத்திருக்க முடியாது. முதல் முறையில் இந்த சிரமம் இருக்காது. நல்ல பசி ஏற்படவும், உணவு நன்கு செரிக்கவும் வாயில் எண்ணெய் மிதப்பது போன்ற உணர்ச்சி நீங்கி ருசிக்குறைவு மாறவும் இது நன்கு பயன்படும்.

சளி ஜலதோஷம்: மழைகொள்ளுதல், மழைச் சாரலில் அலைதல் முதலியவை காரணமாக மண்டையில் நீர்கொண்டு, நெற்றியில் குத்துவலி, பாரம், கண் திறந்து பார்க்கக் கூச்சம், மூக்கடைப்பு, கண் மண்டை கனத்தல் முதலியவை ஏற்படும். தலைப்பற்றுக்களில் சிரோலேபமும் கோஷ்டலேபமும் (1963, 1964 ஜூலை இதழ்கள் பார்க்க) நல்லவை. ஏலரிசி லவங்கம் வெற்றிலையின் காம்பு இவைகளை அரைத்துச் சிறிது சூடாக்கிச் சூட்டோடு நெற்றியிலும் தலை உச்சியிலும் பற்றுப் போடலாம். குழந்தைகளாயின் குங்குமப்பூவைப் பாலில் (தாய்ப்பாலிலும் நல்லது) அரைத்துப் பற்றுப்போடலாம். மஞ்சள், ஸாம்பிராணி இரண்டையும் ஜலம்விட்டுக் கல்லில் உரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போடுவதும் இதே பலனுக்காகத்தான். குங்குமப் பூவிற்குப் பதில் குங்குமத்தைச் சிலர் பத்திடுவர். மைதாவிலும் மற்ற மாவிலும் தயாராகும் குங்குமத்தைப் பற்றிடுவதால் யாதொருபலனும் கிடைக்காது. மஞ்சளில் முறைப்படி தயாரித்த குங்குமம்தான் உபயோகிக்கச் சிறந்தது.

அடிக்கடி ஜலதோஷம் பிடிப்பவர்கள் இக்காலத்தில் எண்ணெய்க்குளியை மிகுந்த கவனத்துடன் செய்து கொள்ள வேண்டும். கொம்பரக்கு, தும்பைப்பூ, மஞ்சள், மிளகு, காய்ந்த மிளகாய், ஓமம், வில்வஇலை, வெற்றிலை, நகம் (நாகணம் என்றும் பெயர், கடையில் கிடைக்கும்) இவைகளில் ஒன்றைப் போட்டுக் காய்ச்சிய நல்ல நல்லெண்ணெய்யையே தேய்த்துக் கொள்வதும், ஒரே சூடாகக் காய்ச்சிய வென்னீரில் மறைவுள்ள இடத்தில் ஸ்நானம் செய்வதும் நல்லது. உடனே நன்கு தலையைத் துவட்டி அகில் அல்லது கருங்காலிக்கட்டை, அல்லது ஸாம்பிராணியைத் தணலில் தூவி புகைபிடிப்பது, சூடான லேசான ஆகாரம் உண்பது, வெயில் கொள்ளாமல் பகலில் தூங்காமல், இரவில் விழித்திராமல் உடல்சூட்டை ஒரே சீராகப் பாதுகாத்துக்கொள்வது. இவை சளி ஆஸ்துமா இவைகளில் இருந்தும் காப்பாற்றும். குளிக்க உபயோகிக்கும் வென்னீரில் கருங்காலிக்கட்டையை சீவித் தூளாக்கிப் போட்டுக் காய்ச்சிக் குளிக்கலாம். கடுக்காயையும் இடித்துப்போட்டுக் காய்ச்சிக் குளிக்கலாம்.

———

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை



குரோதி
கார்த்திகை
மலர் – 2







நவம்பர்
1964
இதழ் – 11



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—o—



வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி நிர்வாஹிகள்

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்திய விசாரத,
V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ, திருச்சி.
ஸமிதித் தலைவர், ஆரோக்கியம் ஆசிரியர்.

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ, திருச்சி.
ஆரோக்கியம் நிர்வாஹ ஆசிரியர்.

T. S. ஈச்வரன், L. I. M.. திருச்சி.
ஸமிதி கார்யதரிசி, பொக்கிஷதார்,
ஆரோக்கியம் வெளியிடுபவர்.

அங்கத்தினர்கள் :

M. V. கிருஷ்ணமூர்த்தி ராவ், B. A., B. L., அட்வகேட், ஸ்ரீரங்கம்.

பண்டிட் S. M. ஸுந்தரராஜாசார்யர்,
ஆயுர்வேத வைத்யர், ஸ்ரீரங்கம்.

பிஷக்வர A. ராகவ ராவ், A.L.I M., திருச்சி.

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
P. விச்வநாதன், புதுக்கோட்டை.

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
K. S. விச்வநாத சர்மா, குளித்தலை.

G. கந்தஸ்வாமி, கார்யதரிசி, ஸ்ரீ பாலகுருகுலம், முத்தரசநல்லூர்.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 21-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாதக் கடைசிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேணும். 1963ம் ஆண்டின் இதழ்களும், இவ்வாண்டின் முன் இதழ்களும் கைவசமில்லை.

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையின் ஆண்டுக்கணக்கு பிரதி வருஷம் ஜனவரி முதல் துவங்குகிறது. சென்ற ஆண்டிற்கு நடுவிலே சந்தாதாரராகச் சேர்ந்தவர்களுக்கு இந்த 1964 டிஸம்பர் வரை அவர்கள் செலுத்த வேண்டிய சந்தாத்தொகை பாக்கியைக் குறிப்பிட்டுத் தனியே கடிதம் அனுப்பப் பெற்றுள்ளது. அவர்கள் சந்தா பாக்கியை உடன் அனுப்பி வைக்கக் கோருகிறோம். சந்தா அனுப்ப வேண்டிய விலாஸம்.

காரியதர்சி : ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி,
27, சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-2.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆ ரோ க் கி ய ம்




கலியுகம் 5066
குரோதி-கார்த்திகை
மலர் 2.



1964
நவம்பர்
இதழ் 11.




धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.



உ

பிரார்த்தனை

नमामि धन्वन्तरिमादिदेवं सुरासुरैर्वन्दितपादपद्मम् ।
लोके जरारुग्भयमृत्युनाशं दातारमीशं विविधौषधीनाम् ॥

நமாமி தந்வந்தரி மாதி தேவம் ஸுராஸுரைர்
வந்திதபாதபத்மம்.
லோகே ஜராருக் பயம்ருத்யு நாசம் தாதாரமீசம்
விவிதௌஷதீநாம்.

தேவர்களுக்கெல்லாம் முதல்வனும் தேவர்களும் அஸுரர்களும் போற்றி வணங்கும் திருவடித் தாமரைகளையுடையவனும் உலகில் வாழ்வில் தோன்றும் நரை, திரை, மூப்பு, மரணம் என்ற இயற்கை பயங்களை அழிப்பவனும் சிறந்த பலவித ஔஷதிகளை வழங்குபவனுமான இறைவன் ஸ்ரீதந்வந்தரியை வணங்குகிறேன்.

கைராசி உள்ள முதல் வைத்தியன்

இறைவனையே முதல் வைத்யனுகக் குறிப்பிடுகிறது வேதம். உலகை ஸ்ருஷ்டிக்கும் முன்னரே வேதங்களைக் கண்ட பிரமன் மனிதன் முதலிய எல்லா ஜீவராசிகளும் நோய்களால் துன்புரும லிருக்கவும் துன்புற்றவர் நோய் நீங்கப்பெறவும் ஆயுர்வேதத் தைக்கண்டு தமது சிஷ்ய பரம்பரை மூலம் அதைப் பரப்பினுர் என்று புராணங்கள் கூறுகின்றன. முதல் வைத்யனுன இறை வன் வைத்தியனின் கோலத்தையே பூண்டு மருத்துவம் நிகழ்த்தி விந்தைகள் பல புரிந்தது உண்டு. பாற் கடலில் அமிருத கலசத் துடன் தோன்றிய ஸ்ரீதந்வந்தரி ஆயுர் வேதத்தையே இப் பூவுலகில் தோற்றுவித்துப் பிரசாரம் செய்தவர்.

வைத்யனுக்கும் கைராசிக்கும் உள்ள பொருத்தத்தை யாவ ரும் அறிவர். மிகவும் நெருங்கி யிருக்கவேண்டிய பொருத்தம் இது. நல்ல கைராசி உள்ள வைத்யனை அம்ருதஹஸ்தன் என்று குறிப்பிடுவர். அவன் தொட்டதெல்லாம் துலங்கும். அவன் சென்றவிடத்துள்ள துன்பம் பறக்கும். நம்பிக்கை பிறக்கும். இன்பம் துளிர்க்கும். கைராசி கடையில் கிடைக்கும் பொருளல்ல. சிறந்த குருவினிடம் பெற்ற பயிற்சியும், இடைவிடாத தைவ சிந்தனையும், துன்புறுபவர்களிடம் ஜீவ தயையும் நிறைந்த ஒரு வனுக்கே கைராசி இருக்கும்.

வியாதிகள் அநந்தம். அவைகள் தோன்றக் காரணமான வையும் அநந்தம். இந்நிலையிலே இறைவனின் திருவுள்ளத் திலே பெருகும் கருணை ஊற்றின் சில திவிலைகளேனும் பெறும் வாய்ப்புப் பெற்றவனே நோய்க்குத் தக்க சிகித்ஸை செய்ய முடிகிறது.

வைத்தியன் புரியும் பணி என்ன? உடலின் அகால அழிவை உள்ளத்தின் அழிவை சில காலமாவது தள்ளிப்போட முடிவதே. இதற்கு அமிருதஹஸ்தனுன இறைவனின் கருணையை அவன் பெறவேண்டியிருக்கிறது. சாவை நிரந்தரமாக அழிக்கத் துணிந்து செயற்பட்ட தேவர்களும் அசுரர்களும் உலகிலுள்ள அமிருதமயமான ஓஷதிகளை யெல்லாம் போட்டுப் பாற்கடலைக் கடைகின்றனர், பாற் கடலின் சத்தும் ஓஷதிகளின் சத்தும் தனது கருணையும் ஒருங்கே உருப்பெற்ற அமிருதத்தைத் தன் இரு கைகளிலேந்தி இறைவன் ஸ்ரீதந்வந்தரி உருவிலே வெளிப் படுகிருன். ''சாவிடமிருந்து அகற்றி எங்களுக்கு அமிருதத்தைத் தருவாயாக'' "ம்ருத்யோர்மா அமிருதம் கமய" என்ற பிரார்த்

தனைக் கிணங்கி இறைவன் பூண்ட திருக்கோலமது. கைராசியுள்ள வைத்தியர்களுக்கெல்லாம் தலைவன் என்பதற்கேற்ப அவன் கையிலுள்ள அமிருதம் சாவை விரட்டுகிறது. சுகத்தைத் தருகிறது.

ஆயுர்வேதத்திற்கே தந்தையான இறைவன் ஆயுர்வேதத்தை எட்டு அங்கங்களாக வகுத்து கைராசியின் அவசியத்தை மிகவும் உணரத்தக்க சல்யசிகித்ஸை எனும் அங்கத்தைத் தாமே காசிராஜ வம்சத்தில் தந்வன் என்னும் அரசனுக்குக் குமாரனாகப் பிறந்த வேளையிலே சீரமைக்கிறான். அதனால் சஸ்திர சிகித்ஸைப் பகுதிக்கு தந்வந்தரி ஸம்பிரதாயம் என்ற பெயருண்டு. மற்றொரு அங்கமான காய சிகித்ஸைப் பகுதியைச் சீரமைக்கும் பொறுப்பைத் தனது அந்தரங்க பக்தனான ஆதிசேஷனின் மூலம் நிறைவேற்றி வைக்கிறான். ஆதிசேஷனின் மற்றோர் அவதாரம் சரகர் எனக் கூறுவர்.

சிகித்ஸைக்கு நான்கு அங்கங்கள். வைத்தியன், நோயாளி, பரிசாரகன், மருந்து என வைத்தியனின் கைராசியும், மருந்தின் அமிருதத்தன்மையும் பூர்ணமாகத் திகழ்ந்து நோயாளி ஆரோக்கிய சுகம் பெற அமிருதஹஸ்தனான ஸ்ரீ தந்வந்தரி அருள் புரிவானாக.

நோயின் விச்வரூபத்திற் கெதிராக

நாட்டின் சீரையும் சிறப்பையும் குலைக்கும் வண்ணம் நோய்களும் வறுமையும் பஞ்சமும் விச்வரூபம் எடுத்தாடுகையில் இந்தப் பயம் நீங்க கடும் போர்க்களத்திடையே விச்வரூபம் எடுத்த இறைவனின் திருக்கோலத்தை வணங்கக் கூறுகின்றனர் பெரியோர். கீதையின் விச்வரூபாத்யாயத்திலுள்ள இந்தச் சுலோகம் இந்நாட்களில் கூட்டுவழிபாட்டுருவிலும் தனி வழிபாட்டிலும் பாராயணம் செய்யத்தக்கது.

स्थाने हृषीकेश तव प्रकीर्त्या जगत्प्रहृष्यत्यनुरज्यते च ।
रक्षांसि भीतानि दिशो द्रवन्ति सर्वे नमस्यन्ति हि सिद्धसङ्घाः ॥

ஸ்தானே ஹ்ருஷீகேச தவ ப்ரகீர்த்யா ஜகத்ப்ரஹ்ருஷ்யத்யநுரஜ்யதேச
ரக்ஷாம்ஸி பீதாநி திசோ த்ரவந்தி ஸர்வே நமஸ்யந்தி ஹி ஸித்தஸங்கா:

"விச்வரூபனான இறைவ! உன்னைப் பாடுவதால் மக்கள் மனமகிழ்ந்து அன்பு கொள்ளுகிறார்கள். பீடைகள் பயந்து ஓடுகின்றன. சித்தர்கள் அனைவரும் உன்னுருவை வணங்கி நிற்கின்றார்கள்."

— *பகவத்கீதை.*

நேயர்களின் கடிதங்கள்

டெங்கு ஜ்வரம்

ஆரோக்கியம் வாசக நேயர்களிடமிருந்து, சென்ற சுமார் மூன்று மாதங்களில் வந்துள்ள பல கடிதங்களில், முக்கியமான விஷயம் — இப்பொழுது நாடு நெடுகப் பரவிக்கொண்டிருக்கும் புதிய விஷ ஜ்வரத்தைப் பற்றிய விதவிதமான கேள்விகளும், ஸந்தேஹங்களும்தான். இதில் சிகித்ஸை முக்கியமானதால் ஆரோக்கியம் சென்றமாத இதழில் இந்தப் புதிய விஷ ஜ்வரத்திற்குக் கைகண்ட ஔஷதங்களும் பத்தியமும் முறையும் உடனே விவரிக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்தப் புதிய நோய் ஏககாலத்தில் பல மனிதர்களைப் பீடிக்கின்றது. மக்கள் எல்லோரும் ஒரே ஸமயத்தில் ஒரேவிதமான அபத்தியத்தைச் செய்திருக்க முடியாதே. எப்படி ஒரே ஸமயத்தில் அநேகமாய் ஒரேவிதமாய் இந்த ஜ்வரம் எல்லோரையும் ஆக்கிரமிக்கின்றது ?

இந்த ஜ்வரத்தை வராமல் தடுத்துக்கொள்ளும் வழிகள் என்ன ?

இந்த ஜ்வரத்திற்கு மருந்துகள் என்ன என்ன ? டெங்கு என்கிற இந்தக் காய்ச்சல் வந்துவிட்டு நாலைந்து வாரங்களாகியும் தேஹத்தில் வலி அசதி சோர்வு முதலிய உபத்திரவங்கள் குறையவில்லை. எனக்கு இதற்குத் தகுந்த ரஸயான சிகித்ஸை என்ன ?

டெங்கு ஜ்வரத்திற்குப் பிறகு காமாலை வந்துள்ளது. இருமல் நிற்கவேயில்லை. சில யுவதிகள் — டெங்குவில் ஆரம்பித்த மாதவிடாய் பெரும்பாடாய் இன்னம் உதிரம் நிற்கவில்லை. காய்ச்சல் எது என்று நிச்சயிக்கமுடியாமல் டாக்டர் பிரிஸ்கிருப்ஷன் பிரகாரம் ருமாடிஸத்திற்குள்ள இன்ஜெக்ஷன்கள், டைபாயிடுக்குள்ள காப்ஸ்யூல்கள், 'ப்ளூ' விற்குரிய டாப்லட்ஸ் எல்லாம் சேர்த்தும் தனியாக விடமின் டாப்லட்ஸும் எல்லாம் வாங்கிக் கொண்டேன். டெம்பரேசர் நின்றுவிட்டது மூன்று நாட்களில் ; வலியும் பதினைந்து நாட்களில் குறைந்துவிட்டது. ஆனால் இன்று 45 நாட்களாகின. ஒரே தளர்ச்சி. தூக்கமேயில்லை. பசியில்லை. அன்னத்துவேஷம். வாய்ப்புண். ஞாபகசக்தியும் ரொம்ப குறைந்துள்ளது. டாக்டர் வைடமின் பிகாம்பிலெக்ஸ் டாப்லெட்ஸ்

உபயோகிக்கச் சொல்லியுள்ளார். ஆயுர்வேத முறையில் இதற்குத் தகுந்த உயர்ந்த ஔஷதங்கள் என்ன?

இப்பொழுது ஏற்பட்டிருப்பது போல ஏக காலத்தில் நாடு பூராவும் பரவும் நோய்களைப்பற்றிய விவரம் பண்டைய ஆயுர் வேத சாஸ்திரங்களில் கூறப்பட்டிருக்கிறதா? இக்கேள்விகளில் சில பொதுவாக சாஸ்திர ஸம்பந்தமானவை. சில தன்னுடைய உடல் நிலை நோய்க்குப் பிரத்தியேக மருத்துவம் வேண்டுபவை.

டெங்குக் காய்ச்சல் வந்துபோன பிறகு ஏற்பட்டுள்ள உபத் திரவங்களுக்கு மருந்துகள் கேட்கிறவர்கட்கு ஒரு விஷயம் முதலில் தெரிவிக்கவேண்டியுள்ளது. டெங்கு ஜ்வரத்திற்குப் பின்பு பாதிக்கும் இந்த உங்களுடைய உபத்திரவங்கள் டெங்கு ஜ்வரத்தின் விளைவா? அல்லது டெங்குக் காய்ச்சலுக்கு எடுத்துக் கொண்ட கடும் மருந்துகளின் விளைவா? என்பது பெரிய ஸந்தேகம். இதைத் தீர்ப்பது எளிதல்ல. மற்ற எல்லாவிதக் கேழ்விகளுக்கும் ஸந்தேகங்களுக்கும் ஜனபதோத்வம்ஸன ரோகங்கள், தண்டகஜ்வரம் என்ற தலைப்பில் இவ்விதழில் இரு கட்டுரைகள் பூரண விளக்கம் தருகின்றன.

ஜனபதோத்வம்ஸன ரோகங்கள்

ரோகங்கள் ஆங்காங்கு ஏற்படும் பிரகாரங்களிலும், சில வேற்றுமைகள் இருக்கின்றன. உதாரணமாக — மஸூரிகா ஜ்வரம் (அம்மைக் காய்ச்சல்) ஒரு ஊரில் ஒருவருக்கு மட்டும் ஒரு சமயத்தில் வருகிறது. சமனமாகிவிடுகிறது. அக்கம்பக்கத்தில் ஸாதாரணமாய் இராது. இது ஒரு வகை. இதை ஆயுர் வேதத்தில் க்வாசித்க ரோகங்கள் என்பர். ஆங்கிலத்தில் Sporadics என்பர். இதே மஸூரிகா ஜ்வரம் ஒரு பெரிய தேசத் தில் ஒரு குறிப்பிட்ட பிரதேசத்தில் மட்டும் அநேகமாய் அடிக்கடி ஏற்பட்டு நிரந்தரமாய் இருந்துகொண்டிருக்கும். நமது பார தத்தில் வங்காள நாட்டில் சில மாவட்டங்களில் காலாதி ஸாரம் (விஷபேதி) அநேகமாய் நிரந்தரமாய் குடியிருக்கிறது. இங்கி லாந்தில் லண்டனில் ஆந்த்ரிக ஸந்நிபாதம் (Typhoid) வெகு வாய் இருந்துகொண்டிருக்கிறது. இதுபோன்ற வியாபக வியாதி கள் பிராதேசிக வியாதிகள் அல்லது மாண்டலிக வியாதிகள் எனப் படும். இதை ஆங்கிலத்தில் Endemics என்கிறார்கள். மஸூரி காஜ்வரமே ஒரு ஸமயத்தில் ஒரு பெரிய தேசத்தில் நாடு நகரங்கள் பூராவிலும் ஏகமாய் பரவி ஏற்படும். இப்பொழுது

தண்டகஜ்வரம் (Dengue fever) தென் பாரதம் பூராவும் பரவி வீசிக்கொண்டிருக்கிறது. இவ்விதம் தேசம் பிரதேசமெங்கும் ஏககாலத்தில் ஏற்படும் ரோகங்களை ஜனபதோத்வம்ஸன ரோகங்கள் என்று ஆயுர்வேதம், Epidemics என்று ஆங்கில வைத்தியம் பேசுகிறது.

ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தில் சரகஸம்ஹிதை என்ற பெரிய கிரந்தம் மிகப்பிரஸித்தமானது. இந்த கிரந்தத்தின் கர்த்தா அக்நிவேசர். அவருடைய குரு புனர்வஸு ஆத்ரேய மஹரிஷி. ஆத்ரேயரும் அக்நிவேசரும் இன்றிலிருந்து குறைந்தது சுமார் (3000) மூவாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு பாரத தேசத்தில் இருந்தவர்கள் என்று சரித்திரக்காரர்களின் நிர்ணயம்.

ஏக காலத்தில் நாடு நகரங்கள் எங்கும் பீடிக்கும் ஜனபதோத்வம்ஸந வியாதிகள். அந்தக் காலத்திலும் ஏற்பட்டு, அதைப் பற்றிய அநேக ஆராய்ச்சிகள், விசாரங்கள் நடத்தியிருப்பதை சரகஸம்ஹிதை மிகத்தெளிவாக உபதேசிக்கின்றது.

ஒரு கோடை காலத்தில் ஆசார்யர் ஆத்ரேயர், அக்நிவேசர் முதலிய பல சீடர்களுடன் கங்கா நதிக்கரையில் ஓஷதிகளை சேகரம் செய்வதற்காக, வன வனாந்தரங்களை நாடி பரபரப்புடன் அலைந்தார். மூலிகைகளை அவஸரமாய் உடனடியே சேகரம் செய்துவைக்க வேண்டியதின் அவசியத்தை அப்பொழுது எடுத்துக் காட்டினார் ஆத்ரேயர் தனது சிஷ்யகணங்களுக்கு.

" ஊன்றிப்பாருங்கள் ! நக்ஷத்திரங்கள், ஸூர்ய சந்திரர்கள் முதலிய மஹாக்கிரஹங்கள் வாயு அக்நி ஜலம் ஆகாசம் எல்லா வற்றிலும் இயற்கை மாறி பருவகாலத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கும் தன்மைகள் தோன்றுகின்றன. இவ்விதக் கெடுதியினால் வெகு சீக்கிர காலத்தில் பூமி கெடுதலையடைந்துவிடும். ஓஷதிகளுடைய ரஸவீர்யவிபாக பிரபாவங்கள் குலைந்து நல்ல சரியான குணந்தர மாட்டாது. மேலும் இவ்விதம் கேடுற்ற பூமி வாயு ஜலம் ஆகாசத் திலிருந்தும் பருவக் காலக் கெடுதலினாலும் ஜனபதோத்வம்ஸ நங்களாய் ரோகங்கள் மிகுதியாய் உடனே சம்பவிக்கும். அந்த வியாதிகளைப் போக்குவதற்கு, நல்ல வளம் வீர்யம் நிறைந்த ஓஷதிகள் வைத்தியர்களின் கைவசம் நிரம்ப இருந்தால்தான் கஷ்டப்படாமல் இருக்க முடியும். ஆதலால் பூமியும் ஓஷதிகளும், சமீபத்தில் வரப்போகும் கெடுதியை அடைவதற்கு முன்பே, வளம்பெற்று விளங்கும் இந்த ஸமயத்திலேயே ஓஷதிகளை சேமித்து வையுங்கள் என்று உபதேசித்தார்.

திவ்யமான ஓஷதிகளைத் தயார் செய்துவிட்டு, சீடர்கள் ஆசார்யனிடம் பணிவுடன் வினவினார்கள் — அவரவரின் ஆஹா

ரத்தின் அபத்யாதிகளினுல் தேகத்தில் தாதுக்கள் கெட்டு நோய்கள் ஏற்படுகின்றதைப் பார்க்கிரோம். வயதில், பலத்தில் எதிர்ப்பு சக்தியில், இயற்கையில், பழக்கவழக்கத்தில், மனோதைர்யத்தில் ஆஹாரத்தில் இன்னம் எல்லாவற்றிலும் பிரதி மனிதனும் வேறு தரத்திலிருக்கிருன். வெவ்வேறு ஊரில் வஸிக்கிருன். இவர்கள் எல்லோரும் ஒரே வித அபத்தியம் செய்திருக்கவே முடியாது. இப்படியிருந்தும் ஒரே காலத்தில் எல்லோரையும் ஒரு வியாதி பீடிக்கின்றதே! இது எப்படி?

குருவின் உபதேசமாவது — மனிதர்களுடைய வியாதிகளின் காரணம் இருவகைப்பட்டது. ஸாதாரணம், அஸாதாரணம் என்று. அவரவரின் அபத்தியத்தினுல் அவரவரின் சரீர தாதுக்கள் கெட்டு வியாதி விளைதல் பிரத்தியேகமானதால் இது அஸாதாரண காரணம். ஆனுல், உலகில் வாயு ஜலம் ஆகாசம் பூமி அக்நி காலம் தேசம் ஆகிய இவைகள் எல்லோருக்கும் பொதுவானவை. இவைகளின் இயற்கை குணங்கள் மாறுபட்டால் பலதரங்களில் வேறுபட்டிருக்கும் அகில மக்களையும் ஒரே மாதிரி வியாதி ஒருசில நாட்களுக்குள் பரவிப் பீடிக்கும். எல்லோருக்கும் வாயு முதலியவை பொதுவானதால் அவைகளினுல் ஏற்படும் பொது வியாதி காரணம் ஸாதாரண காரணம் என்று அறியவும். கெட்டுள்ள வாயு ஜலம் கால தேசங்கள் நோய்மூலம் மக்களை நாடு பூராவும் சூரையாடும்பொழுது முன்பே ஜாக்கிரதையுடன் சேமித்துள்ள மூலிகைகளாலும் பத்தியத்தினுலும் மக்களின் பிணிகளைப் போக்கி ஆரோக்கியத்தை நன்கு காப்பாற்ற முடியும்.

வாயு ஜலம் தேச காலங்கள் நான்கும் சேர்ந்தாற்போல் கெட்டுப்போய் ஜன ஸமுதாயத்தை வியாதியினுல் சேர்ந்தாற்போல் வாட்டினுலும் கூட, பீடிக்கப்படும் ஜனங்களிடையே மரணம் சேர்ந்தாற்போல ஸம்பவிக்கவேண்டியது அவசியமில்லை. ஏனெனில் மரணம் அநேகமாய் அவரவரின் ஜன்மாந்தரக் கர்மத்தின் பலனுகத்தான் விசேஷமாய் ஸம்பவிக்கின்றது. யாதவ குல அரச வாலிபர்கள் போல ஜன்மாந்தரத்திலும் ஒன்று சேர்ந்து பாபச் செயல் புரிந்திருந்தால்தான் ஜனபதோத்வம்ஸனத்தில் பலருக்குச் சேர்ந்தாற்போல் மரணம் ஸம்பவிக்கும். யுத்தகளத்தில் போல இவ்விதம் நேர்ந்தால் ஒழிய ஜனபதோத்வம்ஸன காலத்தில் பொதுவாய் நல்ல சிகித்ஸையினுல் மக்களைக் காப்பாற்றலாம். ஆனுல் முன்ஜாக்கிரதையும், ஸாமர்த்தியமும் வேண்டும்.

நக்ஷத்திரங்கள் ஸூர்ய சந்திரக் கிரஹங்கள் வாயு மண்டலம் ஜலம் இவைகளின் இயற்கை சக்தி மாறியிருக்கிறதைக் கண்டு

பிடிக்கவும், அதன் விளைவால் பூமி ஸாரம் கெட்டு ஓஷதிகள் எல்லாம் சீக்கிரம் கெட்டுவிடப் போகின்றதை முன்கூட்டியே அறியவும் வல்ல விஞ்ஞான மகத்துவத்தை ஆசானிடம் அறிந்து கொண்டு, மேலும் அறிய விரும்பிக் கேட்டனர்.

எல்லோருக்கும் பொதுவாயுள்ள ஜலம் வாயு தேசம் பருவ காலங்களின் கெடுதலினால் மக்களுக்குப் பொதுவான நோய் ஏற்படுகிறது சரி. ஆனால் இந்த வாயு ஜலம் தேசம் பருவகாலங் கட்கு தனித்தனியாகவோ சேர்ந்தோ கெடுதல் வருவதற்கு மூல காரணங்கள் யாவை?

ஆசார்யர் ஆத்ரேய பகவான் பதில் கூறுகிறார்:—தேசம், காலம் வாயு ஜலங்களுக்கெல்லாம் கெடுதல் வருவதற்கு ஒரே காரணம் அதர்மம்தான். இஹ ஜன்மத்தில் செய்த அதர்மம் ஜன்மாந்தரத்தில் செய்த அதர்மம், இரண்டும்தான் வேறல்ல. இருவித அதர்மங்களுக்கும் மூல காரணம் மக்கள் - மன்னரின் ஒழுங்கீனம். தேசத்தை ஆளும் பிரதான புருஷர்கள் நீதி நெறி களை மீறி எப்பொழுது ஆட்சி புரிகின்றனரோ அப்பொழுது பிரஜைகள் காலத்தை அநுஸரித்து நிர்பந்தத்தினால் அதிகமாய் அதர்மத்தில் ஈடுபடுகிறார்கள். தர்மம் க்ஷீணிக்கவே லோகபாலர் களான தேவதைகளின் சக்தியும் அநுக்கிரஹமும் அழிந்து பருவ காலங்கள் கேடுறுகின்றன. மழை மாரியின்றி வரட்சியோ அதிகம் பெய்து பயிர்களின் அழிவோ ஏற்படுகிறது. பருவ மழை காற்று வெய்யில் எல்லாம் விபரீதமாகி உணவுதான்யங்களும் ஓஷதிகளும் வளம் புஷ்டியின்றியும் கேடுற்றும் ஆகின்றன. இயற்கை எல்லா விதத்திலும் வாயுமண்டலம் பூராவும் ஒருவித வெப்பம் புழுக்கம் பெற்று நாடு நகரம் பூராவும் ஒருவித வியாதி விதைகளை வாரித் தெளித்து விடுகிறது. எங்கும் நிறைந்துள்ள வாயுமண்டலத்திலிருந்து வியாதி வீசப்படுவதால் அதைத் தடுத்துக்கொள்ளவே முடியாது. நாடு நெடுக மக்கள் ஏககாலத் தில் பிணிவாய்ப்படுகின்றனர்.

உலகில் எந்தக் காலத்திலும் ஜனங்களின் இன்பத்திற்கு ஆதி மூலகாரணம் அவர்கள் அனுஷ்டிக்கும் தர்மம். துன்பத்திற் குக் காரணம் அதர்மம் என்பது ஸகலப்பிரமாணங்களாலும் ஸித்தாந்தமானது. முற்காலத்தில் தர்மாநுஷ்டானம் நிரம்பி இருந்தது. ஜனபதோத்வம்ஸக நோய்கள் அதிகம் ஏற்படவில்லை. இப்பொழுது உலகில் எங்கெங்கு மன்னர்களிடத்திலும் மக்க ளிடத்திலும் அதர்மம் மிக அதிகமாகி விட்டதோ அங்கங்கெல் லாம் ஜனபதோத்வம்ஸன ரோகங்கள் அடிக்கடி மிகுதியாய் ஏற் படுகின்றன. ரோகங்களைவிடக் கொடுமையான சண்டைகள் அசாந்தி பீதி வறுமைகள் எல்லாம் பீடிக்கின்றன.

ஜனபதோத்வம்ஸன நோய்கள் தடுப்பு உபாயங்களைப் பற்றிப் பார்ப்போம். ஒரே வியாதியே அதாவது க்வாசித்கமாய் (எங்காவது ஒரு இடத்தில் ஒருவருக்கு வரக்கூடியது) அல்லது மாண்டலிகமாய் (ஒரு குறிப்பிட்ட பிரதேசத்தில் ஸ்திரமாய் ஏற்படுவது) இருக்கும் வியாதியே, திடீரென்று ஜனபதோத் வம்ஸனமாய் (நாடெங்கும் பரவிச் சூரையாடுவதாய்) ஏற்படுகிறது. உதாரணமாய் காலாதிஸாரம் - (விஷபேதி) கிரந்திகஜ்வரம் (பிளேகு) ஆந்திரிக ஸந்நிபாதம் (டைபாயிடு) மஸூரிகா (அம்மை) தண்டகஜ்வரம் (டெங்கு) முதலியவை க்வாசித்கமாயும், மாண்டலிகமாயும், ஜனபதோத்வம்ஸனமாயும் மாறி ஏற்படுகின்றதைப் பார்க்கிறோம்.

இந்த ரோகங்களை யெல்லாம் ஸாங்கிராமிகங்கள் (ஒட்டுவாரொட்டிகள்) என்று எண்ணி நவீன இங்கிலீஷ் வைத்திய விஞ்ஞானிகள் 'இனுகுலேஷன்' 'வாக்ஸினேஷன்' செய்வது மூலம் ஜனங்களுக்கு இந்த வியாதி ஏற்படாமல் தடுக்கும் உபாயத்தைக் கையாளுகின்றனர். ஆனால் இந்த முறை க்வாசித்கமாகவோ மாண்டலிகமாகவோ உள்ள ஸாங்கிராமிக நோய்களை ஓரளவில் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளுவதில் மட்டும் தான் உதவி செய்கிறது. ஜனபதோத்வம்ஸன வடிவில் அரக்க ஆவேசத்தில் ஊரைச் சூரையாடாமல் வருவதை முன்பதாகத் தடுப்பதற்கோ, ஒரு நாட்டில் வந்த பிறகு அண்டைய நாட்டில் பரவாமல் அடுத்த நாட்டைப் காப்பாற்றுவதற்குக் கூட இந்த உபாயம் பயனில்லை. இது நிதர்சனம் பொருள்வளம் மிகுந்துள்ள வெளிநாட்டில் கூட - இனுகுலேஷனும் வாக்ஸினேஷனும் கூட்டங் கூட்டமாய் செய்யப்படும் பொழுதே, D. D. T. முதலியதன் தெளிப்பு வெள்ளமாய் இருக்குமிடத்திலேயே வியாதியின் ஆக்கிரமிப்பு சிறிதும் அடங்குகிறதில்லை. மழை ஒரு வாட்டம் பெய்து ஓய்வது போல் காலதோஷத்தின் தீவ்ரத் தன்மைக்கேற்றபடி, சமனமாக வேண்டிய நாட்கள் கடந்த பின்பு, ஜனபதோத்வம்ஸனங்கள் தானாகத்தான் ஓய்கின்றன. மாரி காலத்திய மழை போலவே ஓய்ந்து ஓய்ந்து திரும்பத் திரும்பவும் ஜனபதோத்வம்ஸனம் ஏற்படுவதையும் பார்க்கிறோம். இனுகுலேஷன் வாக்ஸினேஷன்கள் ஜனபதோம்வம்ஸனத்தைத் தடுக்க முடியாமல் ஆவதற்குக் காரணம் - இவைகள் ஒட்டுவாரை யொட்டியாயிருப்பினும் ஒன்றிரண்டு நோயாளிகளிடமிருந்து ஊரெங்கும் ஒரே ஸமயத்தில் பரவுகின்றன என்று நினைக்கவே இடமில்லை. அது ஸாத்யமில்லை. நாடு எங்கும் சேர்ந்தாப்போல் ஏக காலத்தில் நோய் வீசுவதால் இவ்வியாதியின் வித்து எங்கும் நிறைந்த வாயு மண்டத்தில் இருக்கின்றது என்பதில்தான் ஸந்தேக

மில்லை. ஒரு சிலர் நினைப்பது போல் வியாதி வித்து வாயு மண்டலத்தில் ஸ்திரமாய் இருக்கிறது என்பதும் தவறு. அப்படியாயின் உலகில் ஒரு நாளும் ஒருவரும் நோயின்றி ஸ்வஸ்தனாய் இருக்க முடியாது. வாயு மண்டலத்தில் நிறைந்திருக்கும் கெடுதியைப் போக்க இதுவரை கண்டு பிடித்துள்ள ஆங்கில வைத்தியத் தடுப்பு முறைகள் துளியும் உபயோகமில்லை.

ஆதலால் ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிகள் சொல்லுவது படிக்கு, ஜனபதோத்வம்ஸன வியாதிக்குக் காரணம் முதலில் மனிதர்களின் மன்னர்களின் பிரஜ்ஞாபராதத்தினால் அதாவது ஒழுங்கீனத்தால் விளைந்த அதர்மம், அதர்மத்தினால் ருதுவிபர்யாஸம்-பருவ காலங்களின் கெடுதி. அதைத் தொடர்ந்து ஜலம் பூமி ஆகாசம் கேடுற்று விடுவதால், இயற்கை மாறி வியாதி விதை நிறைந்த வாயுவை சுவாஸித்தலாலும், ஸ்பரிசத்தினாலும் ஏக காலத்தில் மக்களிடம் வியாதி விளைகின்றது இந்த ஆயுர்வேத மதம் (Theory) தான் தத்துவமாயிருக்கக்கூடியது. இவ்விதம் ஆயுர்வேதம் உபதேசிக்கும் தடுப்பு உபாயந்தான், ஜன பதோத்வம்ஸன வியாதி நாட்டில் எங்கும் வராமல் தடுப்பதிலும், ஒரு தேசத்தில் வந்தது, அண்டைய தேசத்தில் பரவாமல் தடுப்பதிலும், பக்கத்து வீட்டிலிருப்பினும் தன் வீட்டிற்கு வராமல் தடுப்பதிலும், தன் வீட்டில் சிலருக்கு இருந்தாலும் தனக்கு வராமல் தடுப்பதிலும் உண்மையில் வல்லதாகும்.

ஆயுர்வேதப்படிக்கு ரோகம் உண்டாகும் காரணத்தை விலக்குவது தான் ரோகத்தைத் தடுத்துக் கொள்ளும் உபாய ஸூத்ரம். ரோகத்திற்கு ஆதி காரணமான அதர்மாநுஷ்டானத்தை விட்டு சாஸ்திரீயமான தர்மத்தை ஸதாசாரங்களை சிரத்தையுடன் அநுஷ்டித்தல் பருவ காலம் கெடுவதற்கு முன்பே சுத்தமாய் எடுத்து வைத்துள்ள அன்ன தான்யங்களையும் ஒஷதி மூலிகைகளையும் ஸேவித்தல், பஞ்ச கர்மாக்களினால் சரீர சுத்தி செய்து கொள்ளுதல், பலம் புஷ்டிகளைத்தரும் ரஸாயனங்களை உபயோகித்தல்; பிரும்மசர்யத்தை அநுஷ்டித்தல்; முறைப்படி ருதுசர்யா தினசர்யா ராத்ரிசர்யைகளைச் செய்தல்; தேவதா பூஜைகள் பலிதானம் நவக்கிரஹ சாந்தி ஜபஹோமங்கள் முதலியது மூலம் பாப பரிஹார பிராயச்சித்தங்கள் பலமாய் விதிப்படிக்கு அநுஷ்டித்தல், ஸத்யம் தயா தாக்ஷிண்யங்களுடன் இருத்தல் இவைகளையே உயர்ந்த உண்மையானபடி ஜனபதோத்வம்ஸன வியாதிகளைத் தடுக்கவல்லதென்று ஆயுர்வேதம் உபதேசிக்கின்றது.

முடிவில் முக்கியக் குறிப்பு - ஜனபதோத்வம்ஸன வியாதிக்குக் காரணமான தர்ம வழுவலில் பிரஜைகள் ஈடுபடும்படியாக ஆகா

மல் காப்பாற்றும் பொறுப்பும் சக்தியும் ஸௌகர்யமும் ஆளுவோர் வசத்தில் தான் இருக்கின்றன. ஜனபதோத்வம்ஸனம் வந்தது நீடிக்காமல் அதிகம் பரவாமல், நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு சீக்கிரம் இயற்கை சரீர பலம் வளம் பெறுவதற்கும் என்ன என்ன மிகத் தேவையோ அதை மக்களுக்குக் கொடுத்து உதவும் பொறுப்பும் ஸௌகர்யமும் சக்தியும் அரசாங்கத்திற்குத்தான் உண்டு.

இப்பொழுது தண்டக ஜ்வரம் (டெங்கு) நாடு பூராவும் விசிறி வாட்டுகின்றது. ஜ்வரம் தணிந்தவருக்கும் வலுவின்மை தொடருகின்றது. இந்த நிலையில் நல்ல உணவைப் பார்க்கவும் முடியாத உணவுப் பஞ்சம் நாடு நகரங்களில். குறுவை நெல், முதல் நாள் அறுத்தது, அன்று ஊற வைத்து, இல்லை அழுக வைத்துப் புழுக்கி, மறுநாள் அரைத்தது மூன்றாவது நாள் இதைச் சாப்பிட வேண்டிய நிர்ப்பந்தம். இந்தக் கஷ்ட நிவாரணம் செய்ய பொதுமக்களால் ஸாத்தியமா? அரசாங்கத்தினால் தான் ஸாத்தியம். அரசாங்கம் தனது பொறுப்பை யுணர பிரஜைகளின் தாபம் தபஸ்ஸாகட்டும்.

———

நோய்கள்

ஜ்வரம் (11)

தண்டக ஜ்வரம்

தண்டக ஜ்வரம் என்று பெயரிட்டு ஜ்வரம் எதுவும் மிகப் பழைய ஆயுர்வேத நூல்களில் கிடையாது. வெளி நாடுகளில் டெங்கு என்ற பெயரில் இருந்து வந்த ஜ்வரம் 1920ம் வருஷத்தில் பாரத தேசம் பூராவாக ஓரளவிலும், தக்ஷிண பாரதத்தில் அதிக அளவிலும் இது ஜனபதோத்வம்ஸன ரூபமாய் பரவி அடங்கிற்று. அதற்குப் பிறகு மீண்டும் ஜனபதோத்வம்ஸனமாக இப்பொழுது தான் ஏற்பட்டுள்ளது. கல்கத்தா நகரில் ஸ்ரீ கணநாத ஸேனர் என்று ஒரு பெரிய வைத்திய சாஸ்திர ஆராய்ச்சி வித்வான் இருந்தார். 1926ல் அன்னார் புதிதாய் இயற்றிய ஸித்தாந்த நிதானம் என்ற சம்ஸ்கிருத நூலில் பாரதத்தில் வந்துள்ள டெங்கு ஜ்வரத்திற்கு தண்டக ஜ்வரம் என்று ஸம்ஸ்கிருதப் பெயர் கொடுத்து ஆயுர்வேத ஸித்தாந்தப்படிக்கு விவரம் எழுதி யுள்ளார். இந்த ஜ்வரத்தில், ஒரு தடிக் குச்சியினால் ஓங்கி ஓங்கி அடிக்கப்படுவது போன்ற அவ்வளவு தீவ்ரமான வலி எலும்பு

களிலும், கீல்களிலும் திடீரென்று ஏற்பட்டு ஜ்வரம் வரும். சில இடங்களில் ஜ்வரம் வாயுவினுல் குளிர் நடுக்கலுடன் தொடங்கும். சில இடங்களில் பித்த தோஷமும் சேர்ந்தால் சிறிது பிதற்றல் புலம்பலுடன் இருக்கும். ரத்தத்தின் கொதிப்பு கெடுதலினுல் ஜ்வரம் ஆரம்பித்த இரண்டொரு நாளில் உடல் பூராவும் சிறு கடுகு போன்ற சிவந்த தடிப்புகள் அம்மைபோல் கண்டு இரண்டு நாட்களில் மறைந்துபோகும். ரத்தம் பித்தத்தில் விசேஷக் கெடுதல் ஏற்படாத மனிதரில் இந்த அம்மை யொத்த சிவப்புத் தடிப்பு உண்டாகிறதில்லை. சிலரில் பித்தம் வயிற்றில் கெடு தலைச் செய்து உமட்டல் வாந்தியை உண்டாக்குகிறது.

கப தோஷத்தின் கெடுதல் அதிக இடங்களில் ஏற்படு கின்றன. அதிக தொண்டைப் புண், கண்களில் வலி இருமல் மூக்குச் சளி தலைகனம் இவைகளும், பூட்டுக்களில் உடல் பூராவும் விட்டு விட்டு — ஆமவாதத்தில் போல் இடம் மாறிக்கோண்டிருக் கும் படியான ஒரு வீக்கமும் சில இடங்களில் வருகின்றன. ஜ்வரத்தில் ஸந்தாபம் 100—105 F. வரையில் தாபமானப்படி ஏற்படும். இரண்டு முதல் நான்கு நாட்கள் வரையில் அடித்து விட்டு ஜ்வரம் மட்டும் திடீரென்று தணியும். தணியும் பொழுது சிலருக்கு வியர்வை அதிகம் ஏற்படும். பேதியும் 3 – 4 தரம் சிலருக்கு ஏற்படும். ஜ்வரம் தணிந்தாலும் தடியடி போன்ற உடல் கை கால் ஆதியந்தம் வலி மட்டும் குறைவதில்லை. திரும்பவும் ஜ்வரம் தீவ்ரதாபத்துடன் அதிக வலியுடனும் ஏற்படும். ஆனுல் மொத்தம் 8 நாட்களுக்கு மேல் பொதுவாய் இந்த ஜ்வரம் நீடிப் பதில்லை. நின்றுவிடுகிறது. கை கால் விரல் ஸந்தி முதல் பெரிய எலும்புகள் அதன் ஸந்திகளில் எல்லாம் வலி மட்டும் ஜ்வரம் நின்ற பிறகும் அதிக நாள் சிலருக்கு, நாள் கணக்காய் வாரக் கணக்காய், சிலருக்கு மாஸக் கணக்காய்கூட நீடிக்கும்.

தடிபோட்டு அடிப்பதுபோல் எலும்புகளில் வேதனையுடன் இருப்பதால் தான் இந்த ஜ்வரத்திற்கு தண்டக ஜ்வரம் என்று பெயரிடப்பட்டுள்ளது. இந்த நோய் சிறு பாலருக்கும், வயது முதிர்ந்தவருக்கும் ஏற்பட்டால் பொறுக்கத் தாங்காத கடுமை வலி சிரமம் உண்டாகிறது. இதனுல் விசேஷமாய் மரணம் ஸம்ப விப்பதில்லை. ரக்த க்ஷயம் பாண்டு தௌர்பல்யம் சிலருக்கு நீடிக்கும். பிருஹந்மசூரிகா ஜ்வரம் — பெரியம்மை காய்ச்சல் ஒருவருக்கு ஒருதரம் வந்துவிட்டால் அது அவனுக்குத் திரும்ப இரண்டாந்தரம் ஸாதாரணமாய் வருவதில்லை. அப்படிப்போல் இல்லை தண்டக ஜ்வரம். ஒரு தரம் வந்து ஸௌக்கியமான பும் திரும்பவும் ஏற்படுவதுண்டு

தண்டக ஜ்வரம் சிகித்ஸை

ஆயுர் வேதத்தில் பழைய மூலக் கிரந்தங்களில் இந்த தண்டக ஜ்வரம் வருணிக்கப்படவில்லை. 1926ல் எழுதிய புதிய நூலில்தான் இந்த ஜ்வரம் சேர்க்கப்பட்டது என்று கூறினீர்களே ஆயுர் வேத முறையில் ஒரு வியாதி சிகித்ஸைக்கும் மருந்து ஆராய்ச்சி பல நூற்றுண்டுகளாகவே ஒன்றுமே எங்கும் செய்யப் படவில்லையே. ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் புதிதான தண்டக ஜ்வரத்திற்கு சிகித்ஸை சொல்லவே முடியாததாயிற்றே? என்ற ஸந்தேக நினைப்பு கணநேரமும் வேண்டாம். புதிது புதிதாய் வரும் எந்தவிதமான நோய்க்கும் ஆயுர் வேத முறைப்படி சிகித்ஸை சிறந்த முறையில் தாராளமாய் செய்ய முடியும். ஆயுர் வேதத்திஞல்தான் புதிய வியாதியின் சிகித்ஸை செய்ய முடியும் என்றும் தீர்மானமாய் சொல்லலாம். இதுதான் மகர்ஷிகள் செய்த ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தின் தனிச் சிறப்பு. ஸூர்யப் பிரகாசம் போல் என்றும் மாற முடியாத வாயு பித்த கபம் ஆகிய திரிதோஷ தத்துவங்களை வைத்துக் கொண்டு புதிய நோய்களை சிரமமின்றி குணம் செய்யலாம்.

வாதமும் கபமும் விகிருதி விஷமமாய் கேட்டையடைந்து வரும் வாத கபதுவந்துவ ஜ்வரத்தில் என்ன கெடுதல்கள் லக்ஷணங்கள் உண்டோ அவைகள்தான் தண்டக ஜ்வரத்தில் ஏற்படுகின்றன. ஆகவே வாத சிலேஷ்ம ஜ்வரத்திற்கு உள்ள பத்தியமும் மருந்தும் தான் தண்டக ஜ்வரத்தில் செய்யவேண்டியது. பித்தத்தின் அநுபந்த உபத்திரவம் ஏற்படின் அதற்கு உரிய சமனங்களைச் சேர்த்து செய்யவேண்டியது. இவ்வித சிகித்ஸை செய்வதில் தண்டக ஜ்வரம் பூரண ஸௌக்கியமாய்விடுவதை தினசரி பிரத்யக்ஷமாய் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறோம். பிறகு ஸந்தேஹம் எப்படி?

ஸாதாரணமாய் ஆமத்திஞல் ஏற்படும் வாத கப ஜ்வரங்களில் ஜ்வரம் நன்ருய் தெளிவாய் தெரியும் முன்பு உடலில் சில கோளாறுகள் முன்னெச்சரிக்கையாய் பூர்வ ரூபம் ஏற்படும். ஆனல் ஜனப தோத்வம்ஸனமாய் கால தோஷத்தில் ஏற்படும் தண்டக ஜ்வரத்தில் பூர்வ ரூபம் நன்ருய் தெரிந்துகொள்ள முடியாது. ஸ்வஸ்தமாய் இருப்பவருக்கும் அபத்தியம் செய்யாதிருப்பினும் இது திடீரென்று ஏற்படலாம். ஆதலால் பூர்வ ரூப சிகித்ஸை இதில் பொதுவாய் செய்ய அவகாசம் இராது. இது ஆகந்து ஜ்வரமாய் இருந்தபோதிலும் ஜ்வரம் ஏற்பட்ட பின்பு அக்னி பலம் குன்றி ஆமம் ஏற்படுமானதால் ஜ்வர ஆரம்பத்தில்

பலம் வயதிற் கேற்றபடி 12 முதல் 24 மணி நேரம் வரையில் உபவாசம் இருத்தல் அவசியம். பிறகு கஞ்சி முதலிய பத்திய வகைகள் - வாத கப ஜ்வரத்திற்கு ஏற்கனவே நாம் கூறியிருக்கிற படிக்குத் தயாரித்து சாப்பிடவேண்டியது. பால் சேர்த்து கஞ்சி சாப்பிடலாம்.

1. மருந்துகள் — வாத சிலேஷ்மஜ்வர சமன கஷாயம்:— கண்டங்கத்திரி வேர், சீந்தில் கொடி, சுக்கு, வெண்கோஷ்டம். இதுகளின் கஷாயம் முறைப்படி செய்து தினம் 3-4 தரம் சாப்பிடலாம்.

2. தேவதாரு, பர்ப்பாடகம், சிறு தேக்கு, கோரைக்கிழங்கு, வசம்பு, கொத்துமல்லி விதை, கடுக்காய், சுக்கு, ஓமம், திப்பிலி இவைகளின் கஷாயம் சாப்பிடலாம்.

3. தசமூலம் கஷாயம் தனியே சாலச் சிறந்தது.

பித்த தோஷத்தின் சேர்க்கையினுல் அம்மைபோல் சிவப்புத் தடிப்பு முதலியது இருந்தால்:

4. நிலவேம்பு, நன்னாரி, சீந்தில், திராக்ஷை, நெல்லி வற்றல், அதிமதுரம் விலாமிச்சம் வேர் கஷாயம் நல்ல குணம் தரும்.

குறிப்பு: கபத்தின் தொந்திரவால் இருமல் நெஞ்சுக் கட்டு ஜலதோஷம் கூடுதலாய் இருப்பினும் இந்தக் கஷாயங்களே போதுமானது. கஷாயங்களுடன் — மிருத்யுஞ்ஜய ரஸம், ஸ்வர்ணதாந்வந்தரம், மகாதாந் வந்தரம் போன்ற மாத்திரைகளையும் தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டால் சீக்கிரம் ஜ்வரம் வலி குறையும்.

மேலே தோலில் தோன்றும் சிவப்புச் சிறு புள்ளிகளுக்காகத் தனி மருந்து தேவையில்லை. தானுக மறைந்துவிடும். அதையொட்டி அரிப்பு ஏற்பட்டால் மகாதிக்தககிருதத்தை மேலாக மெல்லிதாய் தடவித் தேய்த்தால் அரிப்பு சிவப்பு எல்லாம் ஒரு நாளில் போய்விடும்.

கை கால் கீல்கள் பூட்டுகளின் வலித் தொந்தரவு குறைவதற்கு—ஜ்வர வேகம் இருக்கும் சமயத்தில் — மஹாநிம்ப தைலம் பஞ்சகுண தைலம் வாத வித்வம்ஸன தைலம் விஷமுஷ்டி தைலம் போன்ற ஏதாவதொரு தைலம் மெல்லிதாய் பூசி நன்ருய்ப்

பிடித்து விட்டுக் கம்பளித் துணியால் மூடி வைக்கவும். வலி குறையும், ஜ்வர வேகம் இருக்கும்பொழுது வலி குறைய என்று ஒத்தடம் கொடுக்கக் கூடாது. ஒத்தடத்தினால் பித்தமும் ரக்தமும் கோபமடைந்து அம்மை போன்ற சிவப்புத் தடிப்புக்கள் ஏற்படலாம்.

ஜ்வரம் நன்ருய் தணிந்து அப்யங்க ஸ்நானம் செய்யத் தகுந்த ஒரு நிலைவந்ததும் மேலுக்கு க்ஷீரபலா தைலம் நாராயண தைலம் ஸஹசராதி தைலம் போன்ற ஒரு வாதஹரமான தைலத்தை அடிக்கடி அப்யங்கம் செய்து ஸ்நானம் செய்துவந்தால் தண்டக ஜ்வரத்தின் உடல் கை கால் பூட்டு வலிகள் அதிக நாள் தொடர்ந்து பீடிக்காது. தைலத்தினுல் சீக்கிரம் விலகும். பலம் நன்ருய் வரும்.

ஜ்வரம் விட்ட பிறகு உடனேயே புஷ்டி பலம் ரக்த விருத்தி ஏற்பட ரஸாயன ஔஷதங்களை கொஞ்சம் நாட்களாவது உபயோகித்தல் அவசியம். அசுவகந்தாதி சூர்ணம் தசமூலாரிஷ்டம் பலாரிஷ்டம், அசுவகந்தாரிஷ்டம். ரஸஸிந்தூரம் மகரத்வஜம் அயக்காந்த ஸிந்தூரம் இவைகளைச் சாப்பிடுவது நன்மையாகும். நூற்றில் ஒருவருக்கு, கடுமையான தண்டக ஜ்வரம் ஏற்பட்டு விட்ட பிறகு உடல் வாடி வலித் தொந்திரவு கடுமையாகத் தொடரலாம். அவர்கள் வைத்தியரிடம் நேரில் பரிசோதனை செய்துகொண்டு அமிருதபல்லாதகம், மல்லம், ஸ்வர்ணம், அயவீரஸிந்தூரம் சேர்ந்த மருந்துகளையே ஸேவித்தால் சீக்கிரம் முற்றிலும் ஸௌக்கியமடைவார்கள். பிண்டஸ்வேதம் என்ற சிகித்ஸையினுல் போகாத வலி கிடையாது.

இன்று புதிதாய் வந்துள்ள தண்டக ஜ்வரமாகட்டும், இனி வரக்கூடிய எந்தப் புதிய ஜ்வரம் ஆகட்டும் பழைய புத்தகத்தில் இந்த நோய் பெயரால் சொல்லப்படவில்லையே என்ற தயக்கம் ஆயுர் வேதம் நன்கு பயின்றவர்க்கு வரப்பிரஸக்தியே இல்லை. வாயு பித்த கபதிரிதோஷ தத்துவ ஞானத்தினுல் புதியதாய் தெரியாததாய் ஒரு வியாதி லக்ஷணம் ஏற்பட முடியாது. லக்ஷணத்தைக் கொண்டு நோய்க்குப் பெயர் சொல்ல முடியாத பொழுதும் சிகித்ஸை ஒழுங்காய் செய்து ஸுகம் தரமுடியும் ஆயுர்வேதத்தினுல்.

ரஸாயன சிகித்ஸை (7)

திரிபலா ரஸாயனம் (1)

खदिरासनयूषभावितायाः त्रिफलायाः घृतमाक्षिकप्लुतायाः ।
नियमेन नरा निषेवितारो यदि जीवन्त्यरुजाः किमत्र चित्रम् ॥

கதிராஸனயூஷ பாவிதாயா: திரிபலாயா:
கிருத மாக்ஷிகப்லுதாயா: |
நியமேந நரா நிஷேவிதாரோ யதிஜீவந்தி
அருஜா: கிமத்ர சித்ரம் ||

திரிபலா என்று பெயர் கொண்டுள்ள கடுக்காய் தோல் நெல்லிக்காய் வற்றல், தான்றிக்காய் தோல் மூன்றையும் வகைக்கு 50 கிராம் எடுத்து இடித்து வஸ்திராயனம் செய்த சூர்ணத்தை வாய் விரிந்த ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்து அதில், கருங்காலிக் கட்டையின் வைரத்தின் கஷாயத்தினுல் 7 பாவனையும், வேங்கைக் கட்டை வைரத்தின் கஷாயத்தினுல் 7 பாவனையும் செய்து, பிறகு காய வைத்துத் திரும்பவும் ஸூக்ஷ்ம சூர்ணமாகச் செய்து சீசாவில் பத்ரப்படுத்தவும். சுமார் 2 கிராம் அளவு சூர்ணம் எடுத்து நெய் தேன் இரண்டும் சேர்த்து இளக்கிச் சாப்பிடவும். காலை மாலை இரு வேளையும் ஒரு நாளில் இரண்டு தரம் சாப்பிடலாம். நியமமாய் தொடர்ந்து சாப்பிடுகிறவர்கள் மூப்பு ரோக மின்றி நீண்ட காலம் ஜீவித்திருப்பதில் வியப்புக்கிடமென்ன ?

குறிப்பு :— காய்ந்த மருந்து சூர்ணத்தில் ஒரு திரவம் ஊற்றி ஊர வைத்தலுக்கு பாவனை என்று பெயர்.

கஷாய பாவனை செய்யும் விதம்

கருங்காலிக்கட்டை 100 கிராம் நன்ருய் இடித்து ஜலம் 1 லிட்டர் சேர்த்து ¼ லிட்டர் மிச்சமாய் காய்ச்சி வடிக்கட்டி, திரிபலா சூர்ணத்தை வாயகன்ற பீங்கான் பேஸினில் போட்டு, அதில் இந்தக் கஷாயத்தை வார்த்து நன்கு கிளறிவிட வேண்டும். 7 நாட்கள் புதிது கஷாயம் தயார் செய்து ஊற்ற வேண்டும். பிறகு வேங்கை மர வைரக்கட்டையின் கஷாயம் 7 நாட்கள் இதேபோல் தயாரித்து ஊற்றவேண்டும். பின்பு வெய்யிலில் நன்ருய் உலர்த்தி திரும்பவும் வஸ்திராயனம் செய்துகொள்ள வேண்டியது.

இந்த ரஸாயனம் பொதுவாய் மூப்பைப் போக்குவதுடன், தோல் வியாதிகள் உள்ளவர்கள், நேத்திர தோஷமுள்ளவர்கள் அகாலத்தில் கேச நரை ஏற்பட்டவர்களுக்கு மிக உயர்ந்த ரஸாயனமாகும்.

திரிபலா ரஸாயனம் (2)

बीजकस्य रसमङ्गुलिहार्यं शर्करां मधुघृतं त्रिफलां च ।
शीलयत्सु पुरुषेषु जरत्ता स्वागतापि विनिवर्त्तत एव ॥

பீஜகஸ்ய ரஸமங்குளி ஹார்யம் சர்க்கராம்
மதுயுதம் திரிபலாம் ச |
சீலயத்ஸு புருஷேஷு ஜரத்தா ஸ்வாகதாபி
விநிவர்த்தத ஏவ ||

வேங்கை மரக்கட்டை சுமார் 300 கிராம் எடை எடுத்து இடித்து பெருங்கண் சல்லடையில் சலித்து எடுக்கவும். அதில் 6 லிட்டர் ஜலம் சேர்த்து இளந்தீயில் 1 லிட்டர் கஷாயம் மிஞ்சும் படிக் காய்ச்சி வடிக்கட்டி சக்கையைப் பிழிந்து அப்புறப்படுத்தி துணியில் வடிகட்டி அக்கஷாயத்தை திரும்பவும் சிறிய பாத்திரத்தில் வைத்து இளந்தீயில் வைத்துக் காய்ச்சவும். விரலினால் வழித்து எடுக்கும்படியான பதம் வரும் வரையில் காய்ச்சவும். இது மாதிரி கஷாயம் செய்து பிறகு அது கெட்டியாகும்படி காய்ச்சி எடுக்கும் பாகத்திற்கு ரஸக்கிரியா என்று பெயர்.

வேங்கை மர ரஸக்கிரியா	1 பங்கு
திரிபலா – கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் சூர்ணம்	3 பங்கு
கரும்புச் சர்க்கரை	1 பங்கு
நெய்	1 பங்கு
தேன்	½ பங்கு

இந்த விகிதத்தில் ஒன்று சேர்த்து நன்றாய் அரைத்து சீசாவில் பத்திரப்படுத்த வேண்டியது.

காலை மாலை ஒரு கொட்டைப்பாக்களவு சாப்பிடவும். இதைத் தொடர்ந்து ஸேவிப்பவர்களிடத்தில் மூப்புத்தனம் நல்வரவு கூறி உபசரித்து அழைக்கப்படினும் வராது. விலகித்தான் போகும்.

உடலில் மூப்பு நன்கு வந்திருப்பினும் முற்றிலும் சீக்கிரம் விலகி விடும்.

இந்த 2-வது திரிபலா ரஸாயனமும் நேத்திர வியாதி, தோல் வியாதி, மயிர் நரை உள்ளவர்கட்கு விசேஷமானது.

புனர்னவ ரஸாயனம் (3)

पुनर्नवस्यार्धपलं नवस्य पिष्टं पिबेद्यः पयसार्धमासम् ।
मासद्वयं तत्त्रिगुणं समां वा जीर्णोऽपि भूयः स पुनर्नवः स्यात् ॥

புனர்னவ ஸ்யார்த்தபலம் நவஸ்ய பிஷ்டம் பிபேத் ய:
பயஸார்த்தமாஸம் |
மாஸத்ரயம் தத்திரிகுணம் ஸமாம்வா ஜீர்ணோபி பூய:
ஸ புனர்னவ: ஸ்யாத் ||

வெள்ளைச் சாரணைக் கொடியின் வேர் பச்சையாய் பறித்துக் கழுவி அரைத்துப் பாலுடன் கலக்கி பிரதி தினம் காலை ஒரு வேளை குடிக்கவும். வயஸ் சரீர நிலை முதலியதை அநுஸரித்து அரை தோலா முதல் இரண்டு தோலா வரையில் வேரின் நிறை ஒரு வேளைக்கு எடுத்து உபயோகிக்கலாம். உபயோகிக்க வேண்டிய காலவரம்பும் உடல் நிலை முதலியதுக் கேற்றவாறு 15 நாட்கள் 2 மாஸம் 6 மாஸம் 1 வருஷம் பூராவும் ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம். புனர்நவா என்று மூலிகையின் பெயருக்கேற்ற படி இதை ரஸாயனமாய் உபயோகிப்பவன் மிகவும் ஜீர்ணமான நிலையிலிருந்தாலும் புநர்நவத்துவத்தை (புத்துயிர் பெருமையை)ப் பெற்று விளங்குவான்,

இந்த மூலிகைக்கு - மலம் மூத்திரம் இரண்டையும் வெளியில் கழிக்கும் குணம் உண்டு. மலம் மூத்திரம் நன்கு கழிய வேண்டிய சோதம் வீக்கம் பாண்டு லஸிகா மேஹம் (albuminurea) உள்ள தீர்க்கா நுபந்தியான வியாதியஸ்தர்களுக்கு இந்த புநர்நவா ரஸாயனம் மிகவும் உத்தமமானது.

———

சொறி சிரங்குகளில் பாமாரி தைலம்

தேசத்தில் சுபிக்ஷம் வளர வளர, வியாதிகள் தானே மறையும். இந்நிலை மாறி துர்பிக்ஷம் ஏற்படும்போது தான்தோன்றிகளாய் சில நோய்கள் ஏற்படுவதுண்டு. உணவுப் பஞ்சத்திற்கும் சொறி சிரங்குகளுக்கும் அத்தகைய நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. இரண்டாம் யுத்த காலத்தில் சொறி சிரங்குகளுடன் போராடியவர் பலர்.

பாமாரி தைலம் தினசரி உபயோகித்து வர அரிப்பு சினப்பு இவைகளை ஆரம்பத்திலேயே குணப்படுத்தும். சிரங்கு நிலையை அடையச் செய்யாது. சிரங்கு நிலையிலும் சிரங்குகளை ஆற்றுவதில் நல்லது. செய்முறையும் எளிதே.

தேங்காய் எண்ணெய் 400 மிலி லிடர், வெம்பாடம்பட்டை, கஸ்தூரி மஞ்சள், கருஞ்சீரகம் வகைக்கு 25 கிராம். இந்த மூன்று சரக்கையும் நன்கு இடித்துத் தூளாக்கித் தேங்காய் பால் விட்டரைத்து தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து வாயகன்ற பாத்திரத்திலிட்டு வெயிலில் வைக்கவும். 2-3 நாட்களுக்குள் அதிலுள்ள ஜலாம்சம் உலர்ந்துபோம். நல்ல சிவப்பு நிறமுள்ள எண்ணெய் தயாராகும். அந்த எண்ணெய்யை அரிப்புள்ள இடங்களில் தடவி ஊரவைத்து வடித்த கஞ்சியிட்டுத் தேய்த்தலம்பவேண்டும். எண்ணெய் தடவி சிறிது நேரம் ஊறியதும் வடித்த கஞ்சியை உள்ளங்கை நிறைய எடுத்து சொறி சினப்பு உள்ள இடங்களில் வைத்து தேய்த்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். அப்படி அடிக்கடி இளஞ் சூடான கஞ்சி சேர்த்து 20-30 நிமிஷங்கள் தடவிவிட்டு வெந்நீர்விட்டலம்புவது நல்லது. சொறி – அரிப்பு ஏற்பட்டு நாட்பட்ட தழும்புள்ளவர்கள் இதை எவ்வளவு அதிக நேரம் செய்துகொள்கிறார்களோ அவ்வளவு நல்ல குணம் பெறுகிறார்கள். வடித்த கஞ்சிக்குப் பதில் அரிசி களைந்த ஜலம், பசுவின் பால் அல்லது ஆட்டுப் பாலைக் கொண்டும் 20-30 நிமிஷநேரம் மெதுவாகத் தேய்த்துவிடலாம். அல்லது நால்பால் மரப்பட்டை எனப்படும் ஆலம்பட்டை, அரசம்பட்டை, அத்திப்பட்டை, இச்சிப்பட்டை இந்தநான்கையும் இடித்துக் கஷாயமிட்டு அந்த கஷாயத்தை வடிகட்டிச் சம அளவு அரிசி களைந்த ஜலமும் பாலும் சேர்த்து தேய்த்துவிடலாம். துடையிடுக்குகளில் நமைச்சல், தடிப்பு, படை உள்ளவர்கள், நாட்பட்ட சொறி சிரங்குள்ளவர்கள் இம்முறையைப் பின்பற்றுவது நல்லது.

———

பூட்டுக்களில் வீக்கம்

மழை காலத்திலும் பனி காலத்திலும் முழங்காலிலும் கணுக்காலிலும் வீக்கம் ஏற்பட்டு வலி கடுமையாக ஏற்படுவதுண்டு டெங்குக்காய்ச்சலில் அடிபட்டவர்களுக்கும் இப்படிப் பூட்டுகளில் வலியும் வீக்கமும் ஏற்படும். ஜ்வரத்திற்குப் பின்னர் ஏற்படும் பூட்டு வலிகளுக்குப் பொதுவாக உடல் பலவீனத்தைப் போக்கி நரம்புகளுக்குப் பலமளிக்கும் ரஸாயனங்களே போதுமானது. அச்வகந்தா ரஸாயனம், அச்வகந்தாதி சூர்ணம் இவ்விரண்டும் இதற்கேற்ற பலமளிக்கும் ரஸாயனங்கள். வலி வீக்கம் உள்ள இடங்களில் பஞ்சகுண தைலம், ஸஹசராதி தைலம், பிண்ட தைலம் முதலிய தைலங்களில் ஒன்றைத் தடவி லேசாக ஒத்தடம் கொடுத்து அந்தப் பூட்டிற்கு ஓய்வளிக்கும் வகையில் துணி சுற்றி வைத்திருக்க வலியும் வீக்கமும் குறைந்துவிடும்.

வலியும் வீக்கமும் கடுமையாக இருந்தால் ஒத்தடம் கொடுக்க வேப்பிலை, நொச்சி இலை, ஆமணக்கு இலை, முருங்கை இலை, எருக்க இலை, புளி இலை இவைகளைத் துண்டு துண்டாக நறுக்கி ஜலத்தில் போட்டுக் காய்ச்சிய வென்னீர் நல்லது. நொச்சி இலை, ஆமணக்கு இலை, ஊமத்தை இலை இம்மூன்றையும் நன்கு சிதைத்து வேப்பெண்ணெய், நல்லெண்ணெய். புங்கெண்ணெய், பஞ்சகுண தைலம் இவைகளில் ஒன்றை விட்டுப் பிசறி அடுப்பின் மேல் இரும்பு வாணலியிலிட்டு சிறிது வேகும்படி பிரட்டி, இளஞ் சூட்டுடனிருக்கும்போது அப்படியே வலியும் வீக்கமுமுள்ள பூட்டுகளின் பேரில் வைத்துக் கட்ட வலி குறையும். வீக்கமும் வாடிவிடும்.

பத்ர தைலம்: கருஊமத்தை இலைச்சாறு, எருக்கம் பழுப்பின் சாறு, கருநொச்சி இலைச்சாறு, சிற்றாமணக்கு இலைச்சாறு இவை வகைக்கு 250 மிலிலிடர், நல்லெண்ணெய் 250 மிலிலிடர், (நல்லெண்ணெய் 125 மிலிலிடர், புங்கெண்ணெய் 125 மிலிலிடர் என்றபடியும் சிலர் சேர்ப்பர்) இவைகளை ஒன்ருகக் கலக்கி வெயிலில் 3 நாட்கள் வைத்திருந்து, நான்காவது நாள் 50 கிராம் ஓமத்தை ஜலம் விட்டு அரைத்து அதில் போட்டு அடுப்பிலேற்றி ஜலாம்சம் சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். இந்தத் தைலம் முழங்கால் பூட்டுகளிலும், கணுக்கால் பூட்டுகளிலும், குளிர் காலங்களில் வலி–வீக்கம் ஏற்படும்போது தடவித் தேய்த்துவிட நல்லது. இதைத் தடவி லேசாக ஒத்தடமும் கொடுக்கலாம்.

சிலருக்கு முட்டியைச் சுற்றிலும் உள்ள பூட்டுச் சவ்வுகளில் நீர் கோர்த்து வீங்கி முழங்காலை மடக்க நீட்ட முடியாமலிருக்கும். இதற்குப் புளியங்கொட்டை, கார்போகரிசி, உளுந்து, ஓமம், சோம்பு, கரியபோளம் இவைகளைச் சம அளவில் சேர்த்து இடித்து மெல்லிய தூளாக்கிக்கொண்டு, அந்தப் பொடியைத் தயிரிலோ, வடித்த கஞ்சியிலோ, எலுமிச்சம்பழச் சாற்றிலோ குழப்பி வீக்கமுள்ள இடங்களில் பத்துப்போட பூட்டுச் சவ்வுகளில் நீர் கசிவு வற்றி வீக்கம் குறைந்துவிடும்.

முழங்கால் பூட்டுக்களில் நீர் கோர்த்து வீக்கம் ஏற்பட்டு நாட்பட்டிருந்தால், உள்ளுக்கு யோகராஜ குக்குலு, மஹாயோகராஜ குக்குலு முதலிய மருந்துகளை வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி சாப்பிடுவது நல்லது. மஹாராஸ்நாதி கஷாயம் தொடர்ந்து சாப்பிட வலியும் வீக்கமும் குறையும். பூட்டுகளுக்குப் பலமும் ஏற்படும். நாட்பட்ட வீக்கத்தில் மைசாக்ஷி குக்கில், மிளகு, கரியபோளம், சோம்பு, கற்பூரம் இந்த ஐந்தையும் அரைத்துச் சூடாகப் பத்துப் போடுவதும் மிக நல்லது.

பொதுவாக பூட்டுகளில் வீக்கமோ வலியோ அதிகமாக இருக்கும்போது அந்தப் பூட்டுகளுக்கு ஓரளவு அசைவின்றிருக்கும்படி ஓய்வு கொடுப்பது அவசியம், அடிபட்டோ அல்லது மேடு பள்ளமுள்ள இடங்களில் நடந்து பூட்டுப் பிசகியோ வீக்கமும் வலியும் கண்டால் உடன் கைதேர்ந்த நிபுணர்களைக் கொண்டு பிசகிய பூட்டுகளைத் தன் நிலைக்குக் கொணரச் செய்யவேண்டும். உடனடியாக பூட்டிற்கு ஓய்வு கொடுப்பதும் அசைவின்றி இருக்கக் கட்டுப் போடுவதும் அவசியம். பூட்டுப் பிசகி ஏற்படும் வீக்கங்களில் உடன் ஒத்தடம் கொடுக்கக்கூடாது. குளிர்ந்த ஐஸ் — ஈரப்பஞ்சு முதலியவைகளை வைத்துக் கட்டி அழற்சியைக் குறைத்தலும் நல்லது நல்ல கைதேர்ந்தவர்கள் மூலம் பூட்டுப் பிசகைச் சரி செய்து கொண்டபின், ரத்தக்கட்டைக் குறைக்க அவ்விடத்தில் கட்டியுள்ள துணிக்கட்டின் பேரில் படிக்காரம் கரைத்த ஜலத்தை விட்டுக் கொண்டிருப்பது நல்லது, வீங்காது – வலியும் குறையும், எண்ணெய் தடவி நீவி விடுவதோ, ஒத்தடம் கொடுப்பதோ கெடுதலை விளைவிக்கக்கூடும். பூட்டுகள் சரியான நிலையில் பொருந்தாத வரை வலியும் வீக்கமும் குறையமாட்டா. ஆக அவ்விஷயத்தில் உடன் கவனம் செலுத்துவதும் அவசியம்.

———

போன் { ஆபீஸ் : 198
பாக்டரி : 540 }

தி ஸீதாராம் ஆங்கிலோ ஆயுர்வேதிக் பார்மஸி லிமிடெட்

திருச்சூர்-1. (கேரளா ஸ்டேட்)

(ஸ்தாபிதம் 1921)

தேர்ச்சி பெற்ற ஆயுர்வேத வைத்தியர்களின் நேர்ப்பார்வையில் பிராசீன சாஸ்திரீய முறைப்படி ஸகல ஆயுர்வேத மருந்துகளின் தயாரிப்பாளர்கள்.



தசமூலாரிஷ்டம்

அண்டு

சியவனப்ராசம்



எங்களுடைய விசேஷத் தயாரிப்புகள்

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

ௐ

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

குரோதி

மார்கழி

மலர் – 2

★

டிசம்பர்

1964

இதழ் – 12

★



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—o—

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி நிர்வாஹிகள்

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்திய விசாரத,
V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ, திருச்சி.
ஸமிதித் தலைவர், ஆரோக்கியம் ஆசிரியர்.

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ, திருச்சி.
ஆரோக்கியம் நிர்வாஹ ஆசிரியர்.

T. S. ஈச்வரன், L. I. M., திருச்சி.
ஸமிதி கார்யதரிசி, பொக்கிஷதார்,
ஆரோக்கியம் வெளியிடுபவர்.

அங்கத்தினர்கள் :

M. V. கிருஷ்ணமூர்த்தி ராவ், B. A., B. L., அட்வகேட், ஸ்ரீரங்கம்.

பண்டிட் S. M. ஸுந்தரராஜாசார்யர்,
ஆயுர்வேத வைத்யர், ஸ்ரீரங்கம்.

பிஷக்வர A. ராகவ ராவ், A.L.I.M., திருச்சி.

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
P. விச்வநாதன், புதுக்கோட்டை.

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
K. S. விச்வநாத சர்மா, குளித்தலை.

G. கந்தஸ்வாமி, கார்யதரிசி, ஸ்ரீ பாலகுருகுலம், முத்தரச நல்லூர்.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 21-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாதக் கடைசிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேணும். 1963ம் ஆண்டின் இதழ்களும், இவ்வாண்டின் முன் இதழ்களும் கைவசமில்லை.

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையின் ஆண்டுக்கணக்கு பிரதி வருஷம் ஜனவரி முதல் துவங்குகிறது. சென்ற ஆண்டிற்கு நடுவிலே சந்தாதாரராகச் சேர்ந்தவர்களுக்கு இந்த 1964 டிஸம்பர் வரை அவர்கள் செலுத்த வேண்டிய சந்தாத்தொகை பாக்கியைக் குறிப்பிட்டுத் தனியே கடிதம் அனுப்பப் பெற்றுள்ளது. அவர்கள் சந்தா பாக்கியை உடன் அனுப்பி வைக்கக் கோருகிறோம். சந்தா அனுப்ப வேண்டிய விலாஸம்.

காரியதர்சி : ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி.
27, சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-2.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்





கலியுகம் 5066
குரோதி-மார்கழி
மலர் 2.



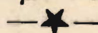
1964
டிசம்பர்
இதழ் 12.





धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.



உ

பிரார்த்தனை

दोर्भ्यां वामेतराभ्यां कलशमपि सुधापूर्णमायुष्यवेदं
वामाभ्यां शंखचक्रे सकलनिजजनक्षेमकृद्भ्यां दधानः ।
पद्मावक्षोजशैलस्थगितमृगमदामोदसंमोदितात्मा
हन्याद्धन्वन्तरिर्नो भवदुरितभवान् रोगपूगानजस्रम् ॥१॥

தோர்ப்ப்யாம் வாமேதராப்ப்யாம் கலசமபி ஸுதாபூர்ண
மாயுஷ்யவேதம்
வாமாப்ப்யாம் சங்கசக்ரே ஸகல நிஜஜநக்ஷேமக்ருத்ப்யாம்ததாந:
பத்மாவக்ஷோஜசைல ஸ்தகிதம்ருகமதாமோதஸம் மோதிதாத்மா
ஹந்யாத்தந்வந்தரிர்நோ பவதுரிதபவாந் ரோகபூகாநஜஸ்ரம்.

தன்னை யண்டிய ஜனங்களுக்கு க்ஷேமந்தரும் தன் வலது இரு கரங்களில் அம்ருதம் நிரம்பிய கலசத்தையும் ஆயுர்வேதத்தையும் இடது இருகரங்களில் சங்கையும் சக்கிரத்தையும் தாங்கி ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ தேவியின் அணைப்பில் களிப்பெய்தி நிற்கும் ஸ்ரீ தந்வந்தரி பகவான் தீவினைகளின் பயனாய் ஏற்படும் ரோகங்கள் அனைத்தையும் போக்கி அருளட்டும்.

மார்கழி நீராடுவோம்

கால சக்கிரம் சுழன்று கொண்டேயிருக்கிறது. அதன் சுழலில் எது துவக்கம், எது முடிவு என்று கணக்கிடுவது முடியாத காரியம். தமிழ்நாட்டில் சித்திரையிலிருந்து ஆண்டைக் கணக்கிடுகிறோம். ஸௌரமானப்படி இந்த வழக்கு. சாந்திரமானப்படி பங்குனி மாதத்திய சுக்லபக்ஷப் பிரதமையிலிருந்தே புத்தாண்டு பிறந்து விடுகிறது. தெலுங்கு – கர்னாடகம் முதலிய தேசங்களில் இது வழக்கிலுள்ளது. இம்மாதிரி மார்கழியிலிருந்து ஆண்டுத் தொடக்கம் ஒருகாலத்தில் வழக்கிலிருந்து வந்தது. ஆகவே கார்த்திகை மாதத்திய சுக்லப்பிரதமையிலிருந்து பிறக்கும் இம் மாதத்தை ஆக்ரஹாயனம் (ஆக்ரயணம்) என்று வழங்கி வந்தனர். (ஹாயனம் - ஆண்டு, அக்ர - முதலிலுள்ளது). சுழலும் சக்கிரத்தில் ஏதோ ஒரு பகுதியைக் கேந்திரமாகக் கொண்டுதான் கணக்கிட முடியும். கணக்கிடுபவரின் லக்ஷ்யத்திற் கேற்ப அந்த கேந்திரம் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

மார்கழியை ஆண்டின் துவக்க மாதமாகக் கணக்கிடுவதற்கு ஒரு முக்கியக் காரணம் உண்டு. தேவர்களுக்கு நமது ஓர் ஆண்டுக் காலவரை ஒரு பகலும் இரவும் கொண்ட ஒரு நாள் எனக்கருதப்படுகிறது. அந்நாளில் விடியற்காலைப் பகுதி மார்கழி மாதமாகும். நாளின் பல பகுதிகளில் இவ்விடியற்காலைப் பகுதி மிகச்சிறந்த வேளை. நாள் நட்சத்திரம் நல்லவேளை பார்ப்பவர்கள் கூட விடியற்காலை வேளைக்கு ஒருவிதப் பொருத்த மும் பார்க்கத் தேவை இல்லை என்பார்கள். தமோகுணமும் அறியாமையும் உருப்பெற்ற இருளகன்று ஸத்வ குணமும் அறிவும் துலங்க வழிகாட்டும் கதிரவன் ஒளி வெளிக்கிளம்பும் வேளை இது. ஆகவே தேவர்களின் விடியற்காலமான மார்கழி மாதத்தின் விடியற்காலைப் பகுதி மிகவும் புனிதமானது. ஆகவே தான் ஆங்காங்கு தமிழகத்துத் தவப்புதல்வர்களான ஆழ்வார் – நாயன்மார்களின் புனிதத் திருவாய்மொழிகளான திருப்பாவை – திருவெம்பாவை - திருப்பள்ளியெழுச்சி முதலியவைகளை வாயாரப் பாடி இறைவனை நினைவில் நிறுத்தி நம்மையும் புனிதமாக்கிக் கொள்ளுகிறோம்.

கண்ணன் கீதையில் உலகில் உள்ள பல உயர்ந்த பொருள்கள் தன் அம்சம் பொருந்தியவைகளாகக் குறிப்பிடும் போது மாதங்களில் தான் மார்கழியாக விளங்குவதாகக் கூறுகிறார். இம்மாதம் முழுவதும் பொங்கல் நாட்கள். தினமும்

அரிசியும் பாசிப்பருப்பும் சேர்த்த பொங்கல், ஸச்சிதாநந்தப் பேரரசனை ஸ்ரீ நடராஜப்பெருமானின் திருநாளாகிய ஆதிரைத் திருநாளிலே அவனது களியே உருவான களிப்பொங்கல், மாத முடிவிலே போகிப்பொங்கல். கார்த்திகை மாதத்திலிருந்து அறுவடையாகி வரும் தான்யங்களை இறைவனுக்குப் பொங்கல் பொங்கிப் படைத்து நம் வாழ்நாள் முழுதும் தான்யச் செல்வம் பொங்கி நிற்க மக்கள் இறைவனது வழிபாட்டில் ஈடுபடும் மாத மாதலால், இதை இறைவனின் மாதம் என்றே குறிப்பிடு கின்றனர்.

மார்கழியைச் சூனிய மாதம் என்று குறிப்பிடுவதும் உண்டு. ஈசனின் வழிபாட்டைத் தவிர மற்ற வகைகளில் விருந்துகள் அளிக்கக்கூடிய திருமணம் முதலானவற்றுக்கு ஏற்காத மாதம் இது. ஈசனின் வழிபாட்டிலே கிடைக்கும் நல்லுணவைத்தவிர மற்ற உணவு விஷயத்தில் ஹிதமும் மிதமுமான உணவை ஏற்கக் கட்டுப்பாட்டுடனிருக்க வேண்டிய மாதம் இது. சார்ங்கதரர் என்ெருரு வைத்ய நூலாசிரியர். அவர் இம்மாதத்தின் நியமங் களைப்பற்றிக் குறிப்பிட்டுள்ளதும் கவனிக்கத்தக்கது.

> கார்த்திகஸ்ய திநாந்யஷ்டௌ அஷ்டாவாக்ரயணஸ்ய ச.
> யமதம்ஷ்ட்ரா ஸமாக்க்யாதா ஸ்வல்பபுக்தோஹி ஜீவதி.

கார்த்திகையின் கடைசி எட்டு நாட்களும் மார்கழியின் ஆரம்பத்தில் எட்டு நாட்களும் யமதம்ஷ்டிரை எனப்படும். (யமதம்ஷ்டிரை – யமனின் தெத்திப் பற்கள்) இந்நாட்களில் உணவில் கட்டுப்பாடுடன் மிதமாக உண்பவன் மாத்திரமே பிழைக்கக்கூடும் என்கிருர் சார்ங்கதரர். கார்த்திகையின் பின் பாதியும் மார்கழியின் முன் பாதியும் யமதம்ஷ்டிரை எனக் கூறுவதுமுண்டு. புதிய நெல் சாகுபடியாகிக் கைக்கு வரும் நாட்களில் அதையே உணவாக்கிச் சாப்பிடும்போது வயிற்றுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாமல் போகும். பனிவாடை ஆரம் பித்து உடலின் உள்ளுறுப்புகளும் வெளியுறுப்புகளும் மந்தமாக இயங்கும் நாட்கள். இம்மந்தத்தை போக்கவும் சுறுசுறுப்பை ஊட்டவும் தகுந்தபடி உணவு - உடை - நடைமுறைகளைச் சீரமைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இல்லாவிடில் நோய் வாய்ப்பட வேண்டிவரும் என்பதையே சார்ங்கதரர் குறிப்பிடுகிருர். கால பலத்தால் சிறிய நோய் கூட - லகுவாகத் தீரும் நோய் கூட கடுமையாகப் பாதிக்கக்கூடிய நாட்களாதலால் கவனம் தேவை.

மார்கழியும் தையும் ஹேமந்த ருதுவெனப்படும். இவ்விரு மாதங்களில் பனியின் பாதை அதிகமாக உணரப்படும். இவ் வாண்டில் கார்த்திகை கடைசி வரை தொடர்ந்திருக்க வேண்டிய மழை ஐப்பசி முன் பகுதியுடனேயே நின்று விட்டதால் கார்த்தி

கையின் ஆரம்பத்திலிருந்தே பனியின் கடுமையை உணர ஆரம்பித்து விட்டோம். பொதுவாகவே இக்காலத்தில் இரவு நேரம் அதிகம். பகல் நேரம் குறைவு. பகலிலும் பனி வாடை காலை 8–9 மணி வரையிலும் காணும். மாலை 5-மணியிலுருந்தே பனி வாடை ஏற்பட்டு விடும். ஆகவே பனிவாடையிலிருந்து உடலைக் காப்பாற்ற உபயோகிக்கும் கம்பிளி முதலிய உடைகளின் கத கதப்பும் தோலின் வரட்சியும் காரணமாக ஜீர்ண கோசங்களுக்குத் தேவையான சூடு சற்று அதிகமாகவே இருக்கும். இரவு நேரம் நீள்வதால் முன்னிரவு உட்கொண்ட உணவு ஜீர்ணிக்க, நேரம் அதிகம். ஆக, காலையிலேயே நல்ல பசி ஏற்பட்டு விடும். இந்தக் காலத்தை ஒட்டி ஜீர்ண உறுப்புகளின் நிலைக்கேற்ப அமைந்த உத்தம உணவு பொங்கல். காலத்திற்கேற்ற உணவுப்பட்டியல் தயாரித்த முன்னோர்களின் திட்டம் மிகவும் போற்றத்தக்கது.

பனி வாடை மிகுந்த வேளைகளில் ஆறுகளிலும் குளங்களிலும் வீட்டிலுங் கூட ஸ்னானம் செய்யும்போது சில முக்கிய விஷயங்களைக் கவனத்தில் கொணர வேண்டும். இந்தப் பனி நாட்களில் அருணோதயம் ஆகும் வரை - விடியும் முன் ஒரு நாழிவரை ஆறு குளம் கிணறு இவைகளிலுள்ள ஜலம் பனிச்சூட்டில் சற்று கதகதப்புடனேயே இருக்கும். இவ்வேளைகளிலேயே ஆற்றிலோ குளத்திலோ கிணற்றிலோ குளிக்கலாம். உடலுக்கு சீதளம் ஏற்படாது. சிறிது நேரம் தாமதித்தாலும் கூட ஸூரியனின் ஒளிபட்ட பனி திரவ உருக்கொண்டு மிகுந்த சில்லிப்புடன் இறங்க ஆரம்பிக்கும். இவ்வேளைகளில் - ஏன் ஸூர்யோதயம் ஆகி 1–2 மணி நேரம் ஆன பிறகும் கூட ஆறு குளங்கள் முதலியவைகளில் ஸ்நானம் செய்வது ஏற்றதல்ல. பனிக்குளிர் உடல் பலக் குறைவுள்ளவர்களை வெகுவாகப் பாதிக்கும். சீதள மிகுதியால் ஏற்படும் நோய்கள் சட்டெனப் பீடிக்கும். இவ்வேளைகளில் ஸ்நானம் செய்ய நேர்ந்தால், சுற்றுப்புறத்திலும் மேலும், நன்கு மறைவுள்ள இடங்களில் வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்வது தான் நல்லது. ஆகவே தான் பெரியோர் மார்கழி மாதத்தில் விடியற்காலையிலேயே எழுந்து ஸ்னானம் செய்து காய்ந்த உடை உடுத்தி வெளிக் குளிரைப் போக்கிக் கொள்வார்கள். இவ்விதம் ஸ்நானம் செய்தவர்களுக்கு மிக மெல்லிய ஆடை கூட குளிரைத் தாங்கும். ஸ்நானம் செய்யாதவர்கள் எவ்வளவு கம்பிளி போர்த்திக் கொண்டாலும் குளிரில் நடுங்குவார்கள். ஸ்னானம் செய்ததும் இறைவன் புகழ்பாடி பஜனைகள் செய்து ஊர்வலம் வருவார்கள். அவர்களுக்கு ஸ்நானம் வெளிக் குளிரையும் பஜனை உள் குளிரையும் போக்கியிருப்பது நன்கு புலனாகிறது.

இளம் வெயிலில் காய்வது, இளம் வெயிலில் எதிர் செல்வது எந்த காலத்திலும் கெடுதல். பனி காலத்தில் இளம் வெயிலில் காய்வது குளிரைப் போக்கிக் கொள்ளப் பெரிதும் உதவுவதாகத் தோன்றும். ஆனல் அதனல் பித்த வேகம் ஏறி முணு முணுக்கும் தலைவலியும், தோல் வரட்சியும், சொரி சிரங்கும் ஏற்படும். சூடு தேவையாயின் கணப்புக் காய்தலோ, கம்பிளி உடை தரித்தலோ தான் நல்லது.

பசியிருக்கும் போது லகுவான சாப்பாடு, மிதமாகவும் ஹிதமாகவும் இருக்கும்படி அமைத்துக் கொள்ளுதல், தலை, காது பிடரிப் பகுதிகளை நன்கு மூடிக்கொண்டே காலணி யணிந்தே பனி வேளைகளில் வெளிச் செல்லுதல், இரவிலும் தலை, காது, பிடரி, கால் முதலிய இடங்களை நன்கு போர்த்திக் கொள்ளுதல், நன்கு காய்ந்த ஈரக்கசிவற்ற சுத்தமான படுக்கைகளை உபயோகித்தல், கல் தரை, கருங்கல் தரை, சிமெட்டுத்தரை இவைகளில் சீதளத்தைத் தடுக்கும் நல்ல விரிப்பின்றி படுக்காமல் இருத்தல், இத்தகைய பாதுகாப்புகள் பொதுவாக இக்காலத்தில் ஏற்படும் நோய்களிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றும்.

தலையில் சொட்டை விழுந்தால்?

யானைதந்த மஷி; இதற்கு முக்கியமாகத் தேவை யானை தந்தம். திருவனந்தபுரம், மைஸூர் முதலிய இடங்களில் யானை தந்தத்திலிருந்தும் பொம்மை முதலியவைகளைச் செய்கிருர்கள். அதற்கான வேலையில் செதுக்கி அவர்களுக்குப் பயன்படாது போகும் தந்தச் சிராய் துண்டுகள் இதற்குப் போதுமானவை. நாட்டு மருந்துக்கடைகளில் பழங்காலத்திய யானை தந்தத்திலான சாமான்கள் உடைபட்டு விற்பனைக்கு வரும். அதையும் வாங்கிக் கொள்ளலாம். இதைச் சிறிய துண்டுகளாக்கி ஒரு மடக்கிலிட்டு மற்றொரு மடக்கு போட்டு மூடி சீலை மண் சுற்றி அடுப்பில் ஏற்றி வீட்டின் வெளியில் வெட்டவெளியில் எரிக்கவும். இதிலிருந்து கிளம்பும் நாற்றம் கடுமையாக இருக்கும். ஆகவே வீட்டினுள் வைத்து எரிக்கவேண்டாம். தந்தம் கரியானதும் அதை எடுத்து நன்கு பொடித்துச் சம அளவு அஞ்சனக்கல் (மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) சேர்த்து மைய அரைத்துக்கொள்ளவும். இந்தத்தூளை ஜலம் அல்லது ஆட்டுப்பால் விட்டுக்குழப்பி கேசம் விழுந்த இடங்களில் பூச சொட்டை விழுந்த இடங்களில் ரோமம் முளைக்கும். இந்த சூர்ணத்தை நீலீபிருங்காமலகத் தைலத்துடன் சேர்த்துக் குழப்பி மயிர்க்கால்களில் தடவிவர கேசம் உதிர்தல் நிற்கும்.

டெங்குவின் பின்னணி உபத்திரவங்கள்

மழை விட்டும் தூவானம் விடாதது போல, டெங்கு வந்து நின்ற பிறகும் தொடர்ந்து வரும் உபத்திரவங்கள் எண்ணில் அடங்காதவை. ஜ்வரத்தின் வேகம் 105° 106° தாபமானம் வரை செல்வதால் மூளையில் ஏற்படும் அதிர்ச்சி காரணமாக கண் பார்வை இழத்தல், பேச்சிழத்தல், கை கால்கள் ஸ்வாதீன மின்மை, மூளைக் குழப்பம் முதலியவை ஏற்படுவது ஒரு புறம்; ஜ்வரம் அவ்வளவு கடுமையாக வராதவர்களுக்கும் ஜ்வரம் வந்து நின்றதும் தகுந்த ஓய்வும் உபசாரங்களும் செய்து கொள்ளாமல் உடன் வேலை செய்யத் துவங்குவதால், நீடித்த பலவீனம், கைகால்கள் உணர்விழந்த மாதிரி நினைத்த உடன் இயங்க முடியாமை, காங்கை, பசியின்மை, ருசியின்மை முதலியவைகள் ஒரு புறம்: ஜ்வரத்தின் கடுமையையோ நீடிப்பையோ சிறிதளவும் தாங்க இயலாமலோ தாங்க விரும்பாமலோ அடிக்கடி வேதனை நாசினி மருந்துகளை அளவுக்கு மீறி உபயோகித்தன் பயனாகத் தூக்கமின்மையும் அயர்வும் ஒரு புறம், அவசரப்பட்டுத் தலைக்கு ஜலம் விட்டுக் கொள்ளுதல், எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுதல், க்ஷவரம் செய்து கொள்ளுதல், பிரயாணம் மேற்கொள்ளுதல் முதலியவைகளால் ஜ்வரம் திருப்பிக்கொள்வதும் அதனால் கடும் பலவீனம் ஏற்படுவதும் ஒரு புறம் என நோயால் ஏற்பட்ட கோளாறுகளும், நோயாளியின் அபத்தியத்தால் ஏற்பட்ட கோளாறுகளுமாக வியாதி நின்றும் அதன் உபத்திரவங்கள் அடங்காத அவல நிலை எங்கும் பரவலாகக் காண்கிறது. ஆகவே கீழ்க்கண்ட முக்கிய நியமங்களை டெங்கு நோயாளிகள் கவனித்து நடப்பது நல்லது.

1. நல்ல வைத்யரின் மேற்பார்வையில் அவரது அனுமதியின்றி, அடிக்கடி வேதனை நாசினிகளைச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. ஜ்வரத்தின் ஆரம்ப நிலையில் அஜீர்ணம் முதலியவைகளிருந்தால் எத்தனை கடுமையான ஜ்வரத்தைக் குறைக்கும் மருந்தும் ஜ்வரத்தைச் சிறிதளவு தான் குறைக்கும். திடீரென ஜ்வரத்தை இறக்கி விட்டாலும் சில சமயமும் கடுங்குளிருடன் முன்னைவிட வேகமாக ஜ்வரம் ஏறுவதும் உண்டு. வலியைக் குறைக்கும் மருந்துகள் அதிக உபயோகத்தால் பூட்டுகளின் சக்தியையே குறைத்து விடும். ஆகவே பின் கைகால்கள் சரியே இயங்கத் தாமதம் ஏற்படும். தலைவலி மருந்தும் ஒரு தரம் சாப்பிட்டு தலைவலி குறையாவிட்டால் அதை அடிக்கடி சாப்பிடுவதால் லாபமிருக்காது. மற்றும் பற்றுகள், தைலங்கள் முதலியவை

களின் உபயோகத்தால் சில சமயம் நல்ல லாபம் கிடைக்கும். அடிக்கடி தலைவலி மருந்து சாப்பிடப் பின் தூக்கம் கெட்டு விடும். மூளையின் விவேக சக்தி குன்றி மந்தமேற்படும். இனம் புரியாத கலக்கம் தொடர்ந்திருக்கும். வலியைக் குறைக்கும் மருந்துகளின் அதிக உபயோகம் கட்டாயம் உடல் தளர்ச்சியைத்தரும் என்பதை மறக்கக் கூடாது.

2 ஜ்வரத்தின் அளவை அடிக்கடி கவனித்துக் கொண்டிருத்தல் அவசியம். ஜ்வரம் ஏறினால் தாய்ப்பால் அல்லது பசுவின் பாலை (காய்ச்சாதது) துணியில் நனைத்து நெற்றியில் போட ஜ்வர தாபம் குறையும். அப்படியும் குறையாவிடில் வைத்தியரின் உதவியைப் பெற வேண்டும். இதில் கால தாமதம் ஏற்படக் கூடாது. ஜ்வரதாபம் மிகுந்த நிலையில் சிறுவர்களுக்கு சிலருக்கு வலிப்பு - (இழுப்பு - கணை) ஏற்படக்கூடும். ஜ்வரம் குறைந்தால் அது நின்று விடும். இது சிலருக்கு சில விநாடிகள் மட்டும் தோன்றி உடன் ஜ்வர வேகம் சற்றுத் தணிந்து சரியாகி விடும். சிலருக்குத் தொடர்ந்து வலிப்பு இருந்து கொண்டே இருக்கும். இந்நிலையில் வேப்பெண்ணெய் தடவி ஒத்தடம் கொடுப்பது போன்ற பொதுவான வலிப்பு சிகித்ஸைகள் பயன்படா. சில சமயம் மேலும் உஷ்ணம் தந்து ஜ்வரத்தை அதிகப்படுத்தவும் கூடும். ஆகவே நெற்றிக்குப் பால் வார்ப்பது, ஜ்வர வேகத்தைத் தணிக்கக் கூடிய மருந்துகளைத் தருவது, மலம் சரியே வெளியேருமல் மப்பும் மலக்கட்டும் இருக்குமானால் எனிமா கொடுப்பது போன்றவைகளை வைத்தியரின் அனுமதியுடன் செய்யலாம். இந்நிலையில் வைத்தியரின் உதவி மிகவும் அவசியம்.

3. ஜ்வரமிருக்கும் போதும் ஜ்வரம் விட்ட உடனும் ஆகார விஷயத்தில் கவனம் தேவை. புழுங்கலரிசிக் குருணைக் கஞ்சி, சிறிது சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுப்பது சாலவும் ஏற்றது. மற்ற பால் செயற்கை உணவுகள் இந்நிலையில் ஜீர்ண சக்தியைக் குன்ருமல் பாதுகாக்க அவ்வளவு உசிதமானவை அல்ல. இக் காலத்தில் கஞ்சி சாப்பிடுவது கௌரவக் குறைவாக நினைக்கப் படுகிறது. கஞ்சியில் பார்லி அரிசிக் கஞ்சிக்கு ஏதோ சிறிது செல்வாக்கு. புழுங்கலரிசிக் கஞ்சி மிகவும் அந்தஸ்துக் குறைவான உணவு. என் குழந்தை கஞ்சி சாப்பிடாது எனப் பெருமையாகக் கூறிக்கொள்ளும் தாய்மார்களைப் பார்க்கும்போது வேதனையாகத் தானிருக்கிறது. அவர்களது தற்பெருமைக்கேற்ப நாட்டில் கிளாக்ஸோ இல்லை. ஹார்லிக்ஸ் இல்லை. அமூல் இல்லை. வேறு எந்த திடீர் உணவும் கிடைக்கவில்லை. ஏன் ரொட்டி கூடத் தட்டுக்கிடல் தான். கிடைக்கும் புழுங்கலரிசியும் - அதன் உருவமும் மணமும் - ஒன்றும் சொல்வதற்கில்லை. ' அன்

னத்தை நிந்திக்காதே - கிடைப்பதைப் பெருமையுடன் உவந்து ஏற்றுக் கொள்' என்ற பெரியோர்களின் வார்த்தைக்கு மதிப்பு கொடுக்காததற்காக ஈசன் கொடுக்கும் தண்டனை எத்தனை கடிது? புழுங்கலரிசிக் கஞ்சி சிறிது இஞ்சி அல்லது சுக்கு தட்டிப் போட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட வலி வேதனை குறையும். களைப்பு தெரியாது. ஜீர்ண உறுப்புகள் ஜ்வர காலத்திலும் பிறகும் சரியே இயங்க இது உதவும். ஜ்வரம் விட்ட உடனே கடும்பசி இருப்பது போலத் தோன்றும். இங்கு தான் நாக்குக்குக் கடிவாளம் தேவை. லகுவான உணவு - சூடான பச்சரிசி அல்லது புழுங்கலரிசிச் சாதம், லேசான காரமுள்ள ரஸம், வேக வைத்த கரிகாய் கூட்டு, இலை வடம், அரிசி அப்பளம், நார்த்தை இலைப்பொடி, காய்ந்த நார்த்தங்காய் ஊறுகாய், காய்ச்சிய மோர், நன்கு காய்ந்த ஆறியோ இளம் சூடாகவோ உள்ள வென்னீர், கோதுமை மாவில் தயாரான வரட்டு (சுக்கா) ரொட்டி என்றவாறு அமைத்துக் கொள்ளுதல் நலம். சாம்பார், எண்ணெய்யில் வதக்கிய கறிகாய்கள், தோசை முதலிய கடின உணவுகளை ஒரு வார காலமாவது தள்ளிப் போடுவது நலம். குழந்தைகள் உணவைக் குழந்தைகளுக்கே ஒதுக்கி விட்டுப் பெரியோர்கள் விவேகத்துடன் தன் உணவை அமைத்துக் கொண்டால், தற்போது குழந்தை உணவிற்கு ஏற்பட்டுள்ள தட்டுப்பாடும் மறைந்து விடும்.

4. இந்த ஜ்வரம் கடுமையான வேகமுள்ளது. தாப மிகுதியும் பூட்டுகளில் அழற்சியும் காரணமாகத்தான் பூட்டுகளில் வலியும் அசைக்க முடியாமையும் ஏற்பட்டது. தாபம் குறைந்த வேகத்தில் பூட்டுகளில் ஏற்பட்ட அழற்சி குறைவதில்லை. அது குறையச் சற்று தாமதமாகிறது. ஆகவே ஜ்வரம் நீங்கி உடல் லேசானாலும் தசைகளும் பூட்டுகளும் தளர்ந்தும் திமிர்த்துமிருக்கும். ஆகவே சற்று ஓய்வு கொடுத்து அவைகளைத் தன்னிலையை அடையச் செய்ய வேண்டும். உடனடியாக நடமாடும் போது அழற்சியுற்ற பூட்டுகளும் தசைகளும் மேலும் அழற்சி அடையும். அதனால் வலியும் வீக்கமும் குடைச்சலும் தளர்ச்சியும் அதிகமாகும். ஆகவே ஓய்வு கொடுப்பதுடன் பூட்டுகளிலும் தசைகளிலும் அழற்சியும் திமிர்ப்பும் நீங்கும் வகையில் பலாச்வகந்தாதி தைலம், நாராயண தைலம், பஞ்சகுண தைலம் முதலியவைகளை லேசாகத் தடவி இளம் சூடு கொடுத்து லேசாகப் பிடித்து விடுவது நல்லது. பிறகு எண்ணெய்ப் பசையைத் துணியால் துடைத்து விடலாம். வீக்கமும் வலியும் அதிகமுள்ள பகுதிகளை அசைக்காமல் வைத்திருப்பது நல்லது. ஓய்வு கொடுக்கும் போதே உடலுக்குப் பலமளிக்கக் கூடிய மருந்துகளைச் சாப்பிட

வேண்டும். இந்நிலையில் ஏற்ற மருந்துகள் பல உண்டு. அமுக்கராக் கிழங்கைப் பாலில் வேக வைத்துக் காய வைத்துச் சரிசமம் கல்கண்டு சேர்த்து இடித்த சூர்ணம் பாலுடன் சாப்பிட தசைகளின் அழற்சியையும் பூட்டுகளின் பிடிப்பையும் மாற்றும். ஜ்வரத்திற்குப் பின் ஏற்படும் களைப்பு, பலவீனம், தூக்கமின்மை இவைகளில் அமுக்கராக் கிழங்கு நல்ல குணம் தரும்.

5. தலைக்கு ஜலம் விட்டுக் கொள்வதிலும் சற்று கவனம் தேவை. உடல் நல்ல பலம் பெற்ற பிறகே தலைக்கு ஜலம் விடுவது நல்லது. பலவீனமான நிலையில் தலைக்கு ஜலம் விடக்கூடாது. முதலில் ஓமத்தை ஜலம் விட்டரைத்து சுட வைத்து உடலிலும் தலையிலும் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்விக்க வேண்டும். கடுமையான ஜ்வரமடித்தவர், இவ்விதம் ஒரு நாள் விட்டொரு நாள் 2–3 தடவை செய்து கொண்ட பிறகே எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். ஸ்நானம் செய்ய உபயோகிக்கும் வென்னீரில் குளிர்ந்த நீரை விட்டு விளாவக் கூடாது. பனி வாடை - குளிர்ந்த காற்று அடிக்குமிடங்களில் இருந்து கொண்டு ஸ்நானம் செய்யக் கூடாது.

6. திறந்த வெளியில் அதிக நேரம் பனி வாடை - குளிர் இருக்கும்போது இருப்பது, பிரயாணம் மேற்கொள்வது, உடலின் அயர்வை ஏற்படுத்தக் கூடிய பணிகள் முதலியவைகளை நல்ல பலம் ஏற்படும் வரை தள்ளிப் போடுதல் அவசியம்

———

கேசங்கள் உதிர்தல்

கேசங்கள் உதிர்வதை நிறுத்தும் உபாயங்களைப்பற்றித் தெரிவிக்குமாறு பல அன்பர்கள் எழுதியுள்ளார்கள். கீழே குறிப்பிட்ட முறை கைகண்டது.

யஷ்டீமது லேபம்: யஷ்டீமது என்ருல் அதிமதுரம். இது கடையில் கிடைக்கும் இதை நன்கு மெல்லிய தூளாக்கிக் கொள்ளவும். இதை ஒரு பீங்கான் தட்டில் 100 கிராம் அளவு போட்டு மேல் தினமும் ஆட்டுப்பாலை 100 மிலிலிடர் அளவு ஊற்றி வெயிலில் வைக்கவும். முதல் நாள் ஊற்றிய பால் காய்ந்த பிறகே மறுநாள் பால் ஊற்றவேண்டும் இவ்விதம் 7 தடவை பால் ஊற்றிக் காய்ந்த தூளை 1 பவுண்டு நீலீ பிருங்காமலக தைலத்தில் குழப்பி வைத்துக்கொண்டு தினமும் மயிர்க்கால்களில் தேய்த்துவர மயிர் உதிர்தல் நிற்கும். கேசம் நீண்டு வளரும். மயிர்க்கால் வெடிப்பு, பொடுகு இவை நீங்கும்.

———

தோட்டத்துப் பச்சிலைகள்

ஆடாதோடை

கசப்பும் துவர்ப்பும் மிக்கவையான பச்சிலைகளையே உணவாகக்கொள்ளும் ஆட்டிற்கும் பிடிக்காத பச்சிலைகள் சில. ஆடாதோடையும் ஆடுதீண்டாப்பாளையும் அவ்வினத்தைச் சேர்ந்தவை. ஆடு தின்னாத காரணத்தாலேயே ஆடாதோடையும் முள் வேலஞ்செடியும் வேலிப் பயிராகப் பயன்படுகின்றன. தொண்டை, சுவாஸகோசம் இவைகளில் அழற்சி, நீர்கோர்வை, ரத்தக்கொதிப்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களில் இது மிகவும் பழக்கத்திலுள்ளது. இபிகாக்வான்ஹா என்றதொரு மருந்துச் சரக்கு முன்னர் நவீன வைத்தியர்களால் காஸச்வாஸ நோய்களில் பெரிதும் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்தது. தற்போது அதன் ஸ்தானத்தை ஆடாதோடை பெற்றுவிட்டது. ஆடாதோடை பானகம் (ஸிரப் வாஸகா) கலவாத இருமல் மருந்து இருக்காது. எளிதில் தானே பயிராகும் செடி. எங்கும் கிடைக்கக்கூடியது. மண்வளம் நிரம்பிய பூமியில் தானே வளரும். தமிழ் நாட்டிலும் கேரளத்திலும் இதில்லாத தோட்டம் இல்லை எனலாம். இதன் வேர்ப்பட்டை, இலை, பூ மூன்றும் மருந்தாகக்கூடியவை. இதன் வெள்ளை நிறமுள்ள பூ சிற்சில மாதங்களில் தான் கிடைக்கும். குதிரைப்பல் போல மரமல்லிப்பூ போல ஒத்தை ஒத்தையாக இருக்கும். இதற்கு மணம் கிடையாது. தேன் நிரம்ப இருக்கும். தூதுவளை, இம்பூரு, கண்டங்கத்திரி, முசுமுசுக்கை, ஆடாதோடை இவ்வைந்தும் சுவாஸாசயநோய்களில் பயன்தரும் மூலிகைகள். ஆடாதோடையின் தமிழ்ப்பெயரும் ஸம்ஸ்கிருதப் பெயரும் லாடின் பெயராக அமைந்துள்ளது, ஆடாதோடா வாஸிகா (Adhatoda Vasica) என. ஆங்கிலம் - Malabar Nut. மலையாளம் - ஆடலோடகம். தெலுங்கு - அட்டஸரம், ஹிந்தி - அடூஸா. இலை கருத்து தாமிர நிறமுள்ள பூக்களுடனும் செந்நிறமுள்ள தண்டுகளுடனும் ஒருவகை ஆடாதோடை ஹிமாலயத்தில் 4000 அடி உயரமுள்ள விடங்களில் கிடைக்கிறது. குணத்தில் அது சிறந்ததே.

எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியது. வரட்சி தரக்கூடியது கசப்பும் துவர்ப்பும் சுவையாக உள்ளது. குளிர்ச்சி தரக்கூடியது என்று பொதுவான குணங்கள். இலைகளை அரைத்து மேல் பூச வீக்கங்கள் கரையும்; வலி நிற்கும். புண்களில் வைத்துக்கட்ட பூச்சிகள் நசிக்கும். ஆறாத புண்ணும் ஆறும். இதன் முக்கிய சக்தி சுவாஸாசயத்திலுள்ள கபத்தை நீர்க்கச்செய்து வெளிக்

கொணருவதும் சிறு சிறு சுவாஸக்குழாய்களை விரியச்செய்து சுவாஸத்திணறலை நீக்குவதுமே. இதனால் கபம் எளிதில் வெளியாகின்றது. ஓயாத இருமலும் தொண்டைக் கமரலும் குறைகிறது. ச்வாஸக்குழாய் விரிவடைவதால் மூச்சுத்திணறல் குறைகிறது. புண்ணை ஆற்றும் சக்தியும் ரத்தம் பெருகுவதைத் தடை செய்யும் சக்தியும் இருப்பதால் ரக்தமாகக் காரி உமிழ்வதும் குறைகிறது. அடிக்கடி இருமுவதால் மார்பகத்தில் ஏற்படும் வலி குறைகிறது. இதற்கு ஆடாதோடை இலை அல்லது வேர்ப் பட்டையை சிறிது ஜலம் விட்டு இடித்துச் சாறு பிழிந்தோ, இட்டிலிபானையிலிட்டு உள்ளாவியில் வேகவைத்தெடுத்துக் கசக்கிப்பிழிந்தோ சாருகவும், கஷாயமாக்கியும், பானகமாக்கியும், இலையையும் வேர்பட்டையையும் உலர்த்தி இடித்துச் சூர்ணமாகவும் கொடுப்பார்கள். ரத்தம் விழும் காலத்தில் ஆடாதோடைப் பூ மிகவும் உதவும். இலை, வேர்ப்பட்டை, பூ இந்த மூன்றும் ரத்தத்திலுள்ள கொதிப்பைக் குறைத்து, வியர்வையையும் சிறுநீரையும் அதிகமாக்கி ஜ்வரதாபத்தை அடக்குபவை.

இலையை ஜலம் விட்டு இடித்த சாறு ½ - 1 அவுன்ஸ், தேன், பனங்கல்கண்டு, சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். வேரையும் இலையையும் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி, இட்டிலிப்பானையில் கீழ் ஜலமும் மேல் தட்டில் இத்துண்டுகளையும் போட்டு அவித்து வெந்ததும் எடுத்துக் கசக்கிப் பிழிந்தெடுத்த சாறு 8 அவுன்ஸ், பனங்கல்கண்டு அல்லது சீனக்கல்கண்டு 250 கிராம் சேர்த்து நன்ருகத் தேன்பதம் வரும்வரை இளந்தீயில் காய்ச்சி ஸிரப்பாக (பானமாக) எடுத்துவைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த வாஸா பானகம் சிறு குழந்தைகள் பெரியோர் எல்லோருக்கும் வரும் உஷ்ண இருமல், புகைந்த இருமல், சளிக்கட்டு இருந்தும் எத்தனை இருமியும் சளி வெளிவராத இருமல், தொண்டையிலும் சுவாஸகோசங்களிலும் புண் ஏற்பட்டு இருமும் போதும் காரித் துப்பும் போதும் ரத்தம் வருதல் இவைகளில் 1 - 2 ஸ்பூன் அளவு சப்பிச்சாப்பிட நல்ல குணம் குடைக்கும். மயிர் போன்ற மெல்லிய ரத்தக்குழாய்களிலிருந்து ஏற்படும் ரத்தக் கசிவுகளை இந்த பானகம் உடன் நிறுத்தும். அதனால் சீதரத்தபேதி, ரத்தமூலம், பெரும்பாடு இவைகளிலும் இதைச் சாப்பிடலாம்

இலைகளை உலர்த்திப் பெருந்தூளாக்கிக் கொண்டு, சிறிது கரு ஊமத்தை இலைத்தூளையும் சேர்த்தோ சேர்க்காமலோ பீடி இலையில் சுற்றிப் புகை குடிக்க சளிக்கட்டு, ஆஸ்துமா முதலிய மூச்சுத்திணறல் இவை குறையும்.

———

நோய்கள்

ஜ்வரம் (12)

ஸந்நிபாத ஜ்வரங்கள்

எந்த ஜ்வரங்களில் வாயு பித்தம் கபம் மூன்று தோஷங்களிலும் கெடுதி ஏற்படுகின்றதோ அவைகளுக்கு ஸந்நிபாத ஜ்வரங்கள் என்று பெயர். தேஹத்தின் இயற்கைக் கார்யங்கள் அனைவற்றையும் ஒழுங்காய் நடத்திவைக்கும் வாயு பித்தம் கபம் ஆகிய மூன்று தாதுக்களிலும் கெடுதல் ஏற்பட்டுவிடுவதால், ஸந்நிபாத ஜ்வரங்கள் எல்லாம் பொதுவில் மிகவும் கஷ்டத்தையும் பலவித வேதனைகளையும், சரீரத்திலும் மனஸ்ஸிலும் செய்கின்றன. ஜ்வரம் சமனமாவதற்கு அதிக காலமாகிறது. சிகித்ஸையில் முக்யமாய் பத்தியங்களில் கவனக்குறைவு ஏற்படின் விபத்துக்கள் ஸம்பவிக்கும். ஆதலால் வைத்தியர்கள் அல்லாத பொதுஜனங்களும் ஸந்நிபாத ஜ்வரங்களில் ஆதுர பரிசர்யாக்கிரமங்களை – நோயாளிகளுக்குச் செய்யவேண்டிய பணிவிடைகளையும் பத்தியங்களையும் – முன்பதாகவே நன்ருய் தெரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டியது மிக அவசியம்.

முதலில் ஜ்வரம் ஒரு தோஷத்தினுல் அல்லது இரு தோஷங்களினுல் ஆரம்பமாகியிருக்கும். காய்ச்சல்காரன் ஜ்வரத்தின் ஆரம்பத்திலிருந்து ஜாக்கிரதையாய் இல்லாமல் உபவாஸம் செய்யாமல் அபத்திய உணவுகளைச் சாப்பிட்டு, ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளாமல் அலைந்து திரிந்து, குளித்துக்கொண்டிருந்து விட்டால், வெகு சீக்கிரத்தில் வாயு பித்த கபம் மூன்று தோஷங்களும் அதிகமாய் கெட்டு, சிறிய ஜ்வரமே பெரிய ஸந்நிபாத ஜ்வரமாய் ஆகி வாட்டும். இது ஒருவித ஸந்நிபாத ஜ்வரம். அபத்தியத்தினுல் சிறிதைப் பெரிதாக்கிக் கொண்டது.

சில ஸந்நிபாத ஜ்வரங்கள் துவக்கத்திலிருந்தே ஸந்நிபாத ஜ்வரங்களாகித் தொடங்கும். உணவில் ஏற்படும் அபத்தியம் முதலியவைகளால் உண்டாகும் ஸந்நிபாத ஜ்வரங்கட்கு நிஜஸந்நிபாதங்கள் என்று பெயர். அடிபடுதல், சஸ்திர சிகிச்ஸையில் ஏற்படும் கெடுதி (Septicemia) உடலினுள்ளே ஏற்படும் விரணங்கள், மேலே ஏற்படும் விரணங்கள், பலவித விஷவாயு – பூச்சிகளின் தாக்கல் இவைகளினுல் ஏற்படும் ஸந்நிபாதங்களுக்கு ஆகந்துக ஸந்நிபாத ஜ்வரங்கள் என்று

பெயர். இவைகள் பலவகை. அபிந்யாஸக ஜ்வரம் (Toxemia) ஆந்திரிக ஜ்வரம் (டைபாயிடு Enteric) சுவஸனக ஜ்வரம் (நியூமோனியா Pneumonia) கிரந்திக ஜ்வரம் (பிளேகு Plague) ஸந்திக ஜ்வரம் (Rheumatic Fever) ஆக்ஷேபக ஜ்வரம் (ஸெரிப்ரோஸ்பைனல் Cereberospinal Fever) பிருஹன் மஸூரிகா (பெரியம்மை Small pox) இவைகள் இப்பொழுது தெரிகின்ற ஆகந்துப் பகுதியில் சேர்த்த பிரஸித்தமான ஸந்நிபாத ஜ்வரங்கள். ஸந்நிபாத ஜ்வரம் என்று எவ்விதம் பொதுஜனங்கள் தெரிந்துகொள்வது ? வரப்போகும் ஜ்வரத்தை முன்பதாக உடலில் காட்டும் 'பூர்வரூபம்' என்ற ஜ்வரக்குறிகள் ஸந்நிபாத ஜ்வரத்தில் பொதுவாகக் கடுமையாகவே இருக்கும். தூக்கமின்மை, தலைசுற்றல் போன்ற உணர்ச்சி, மூச்சுத்திணரல், சோம்பல், உணர்ச்சிக்குறைவு, நாவில் உருசியின்மை, தாகம், எரிச்சல், மயக்கம், கைகால் நீட்ட மடக்க முடியாமல் வலி, மாரில் கட்டை போட்டாற்போல் ஒரு வலி, காற்று சிறிதும் தாங்காமல் ஒருவிதமான உள்குளிர், பற்களில் கூச்சம், பல் எகருகளில் கொஞ்சம் கருப்பு நிறம், நாக்கில் மாவு தடிப்பு, சிறிது கருமை நிறம், கண்களில் கலக்கம், நீர்தளும்பல், காதுகளில் ஒருவித சத்தம், குடலில் எரைச்சல், பேச்சில் ஸ்வாதீனக் குறைவு தடுமாற்றம் முக்கல் முனகல், மனஸ்ஸில் தெளிவின்மை நினைவு குறைதல், எலும்பு பூட்டுக்களிலும் சிரஸ்ஸிலும் கடுமையான வலி, பசியின்மை, வியர்வை, மலம், மூத்திரங்கள் வெளியாவதில் மிகத் தாமதம், மலம் குறைவு, மூத்திரம் கொஞ்சம் கூடுதல் ஆதியில், ஆகிய இவை போன்ற ஜ்வரக்குறிகள் – லக்ஷணங்கள் அநேகமாய் ஸந்நிபாத ஜ்வரங்களில் ஆரம்பத்திலிருந்தே ஜ்வரத்தின் கொடுமைக்கேற்றவாறு குறைவாகவோ கூடுதலாகவோ இருக்கும். இக்குறிகள் எல்லாம் அதிகக்கடுமையாக ஏற்படாவிடினும் உபவாஸம் அல்லது கஞ்சித் திரவ ஆகாரம் மட்டும் அருந்திக் கொண்டு பூர்ண ஓய்வில் இருந்தும்கூட, 3 - 4 நாட்களுக்குள் ஜ்வரத்தின் வேகம் குறையாமல், நாளுக்குநாள் ஸந்தாபம் கொஞ்சம் தாபமானக் கருவியில் ஏறிக்கொண்டே வந்தால், இப்படிப்பட்ட ஜ்வரமும் ஸந்நிபாதம் என்றே தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஆந்திரிகம் (டைபாயிடு) போன்ற ஸந்நிபாத ஜ்வரத்தில் ஜ்வரஸந்தாபம் உஷ்ணம் துவக்கத்தில் குறைவாயும், பிறகு நாளுக்குநாள் அதிகரிக்கும். பிறகும் ஜ்வரம் விடும் பொழுதும் நாளுக்குநாள் குறைய ஆரம்பிக்கும். கிரந்திகம் (பிளேக்) போன்ற ஸந்நிபாத ஜ்வரத்தில் ஸந்தாபம் துவக்கத்திலேயே மிகவும் தீவ்ரவேகத்துடன் இருக்கும். சுவஸனகம் (நியூமோனியா)

போன்ற ஸந்நிபாத ஜ்வரத்தில் ஜ்வரவேகம் திடீரென்று வெகு வேகத்தில் தணிந்து உடல் வியர்த்து சீதளமும் ஏற்படும். ஜ்வரம் முற்றிலும் தணிவது என்பது ஸந்நிபாத ஜ்வரங்களில் ஏழாவது நாளுக்கு முன்பு கிடையாது. ஏழு முதல் இருபத்தோரு நாட்களுக்குள் பொதுவாக ஸந்நிபாத ஜ்வரம் தணிந்துவிடும். ஆந்திரிக ஜ்வரம் மட்டும் ஆம விஷத்தின் மிகுதியினால், சரியான சிகித்ஸையின்மையினால், அபத்தியத்தினால், தணிந்து போன ஜ்வரம் திரும்பவும் ஜ்வரவேகம் தொடங்கி இருபத்தொரு நாட்கள் பூர்ணமாய் வாட்டும், முதலில் வந்த ஜ்வரம் தணிந்த ஸமயத்தில் அவஸரப்பட்டு நடமாடுவது, அஜீர்ணமாகும்படி அதிகம் உண்ணுவது போன்ற நோயாளியின் கவனக் குறைவினால்தான் ஆந்திரிக ஜ்வரம் திரும்பி வருகிறது.

ஸந்நிபாத ஜ்வரத்தின் முடிவில் சிற்சிலருக்கு கண் காது நாக்குகள், கை கால்கள், மூளை, அவயவங்களில் நீடித்த நோய் அல்லது ஊனம் ஏற்படுவதுண்டு. ரக்த பித்தம் பக்ஷவாதமும் ஏற்படுவதுண்டு. இந்த உபத்திரவங்கள் எல்லாம் மிகக்குறைவு தான். பொதுவாக ஆரம்பம் முதல் சரியான முறையில் சிகித்ஸையும் பத்தியமும் இருந்தால் ஒரு அங்கஹீனமும் உபத்திரவம் ஏற்படாமல் பூர்ண ஸௌக்கியமாகி விடுவார்கள்.

ஆதலால் ஸந்நிபாத ஜ்வரமாக இருக்கலாம் என்று சிறிது தோன்றினாலும் தாமதியாமல் உடனே அருகிலிருக்கும் தகுந்த வைத்தியரிடம் நேரில் காண்பித்து சிகித்ஸையை முறைப்படி செய்துகொள்ளவேண்டும். வைத்தியரிடம் காண்பிக்காமல் இருப்பது, தானாகவே ஏதாவது மருந்துகளைக் கடையில் வாங்கி சாப்பிடுவது இரண்டும் பிசகு. ஆகவே ஸந்நிபாத ஜ்வரத்தில் மருந்துகளின் பிரயோக முறையை நாம் இங்கு விளக்கவில்லை. பத்தியங்களை மட்டும் கூறுகிறோம்.

ஓய்வு

உடல் உள்ளம் வாக்கு மூன்றுக்கும் ஆயாஸம் சிறிதுமின்றி பூரண ஓய்வில் இருக்கவேண்டும். நோயாளிக்கு இந்த ஓய்வு எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நன்றாய் பூர்ணமாய் ஏற்படுகிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நன்மை. இவ்வித சூழ்நிலையை நோயாளியின் மனுஷ்யர்கள் ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். நோயாளியும் ஒற்றுமையால் மனஸ்ஸை சாந்தப்படுத்திக்கொண்டு அநுஷ்டிக்க வேண்டிய பத்தியங்கள் எல்லாவற்றையும் வெறுப்பின்றி சினமின்றி ஸந்தோஷமாய் அநுஷ்டிக்க வேண்டும். இது மிக முக்கியம் வியாதியிலிருந்து சீக்கிரம் விடுதலை பெறுவதற்கு.

படுக்கை

பூமியில் படுக்கையை விரித்துப் படுப்பதைப் பார்க்கிலும், கட்டிலில் பஞ்சு மெத்தை படுக்கையைப் போட்டுப் படுப்பதே மிகவும் நல்லது. கயிற்றுக் கட்டில் போல் மத்தியில் தொய்வு கொடுக்கும் கட்டில் ஏற்றதல்ல. வயிற்றில் குடலில் வாயு தங்கும். இடுப்பு வலி ஏற்படும். ரத்த ஓட்டமும் கொஞ்சம் பாதிக்கப்படும். காய்ச்சல்காரன் படுக்கையறையில் வெளிச்சம் - கானல் அடிக்கும் படி இருக்கக்கூடாது. கொஞ்சம் குறைவாய் இருத்தல் உகந்தது. உள்ளே வீசும் காற்று நேரில் படும்படியாக ஜன்னல் வாசற் படிக்கு எதிரில் படுக்கையிடக்கூடாது. மின்சார விசிறி காற்றுக் கும் சிறிது தள்ளி ஒதுக்கிப் படுப்பது நல்லது. பனி - வெய்யில் ருதுவிற்கு ஏற்றவாறு கம்பளி பட்டு பருத்தி விரிப்புகள் உபயோகிக்கலாம். சரீரத்தின் தோலில் நேர் ஸ்பர்சம்படும் விரிப்பு போர்வை சட்டைகள் பருத்தித் துணியால் இருக்க வேண்டும். தோலிலிருந்து வெளிவரும் வியர்வையை உறுஞ்சு வதற்காக, ஜ்வரக்காரன் உடலை பருத்தித் துணியால் முதலில் போர்த்திக்கொண்டு அதன்மேல் கம்பிளியால் போர்த்துவது மிக நல்லது. படுக்கையின் மேல் ஒரு கம்பளியை விரித்து அதன் மேல் ஒரு பருத்தித் துணியை விரித்துப் படுத்தல் நல்லது. படுக்கை அரையின் தாபத்தை (Temperature) குளிர் - கோடை காலத்திற்கு ஏற்றவாறு, வஸதியுள்ளவர்கள் மின்சாரக் கருவி யினால், மற்றவர் கணப்புக்சட்டியினால், விளாமிச்சவேர் தட்டியின் ஈரத்தால் ஹிதமான சீதோஷ்ணத்தை அமைத்துக்கொள்வது உபகாரமே. அகில் சந்தனம் குக்கில் கடுகு ஸாம்பிராணி வசம்பு மஞ்சள் வேப்பம் பருப்பு ஜடாமாஞ்சி வெட்டி வேர் விளாமிச்சம் வேர் முதலிய ஸுகந்த - ரக்ஷோஹர மருந்து சரக்குகளைப் பொடித்து படுக்கையரையின் உள்ளும் புரமும் காலை மாலை ஸந்தி நேரங்களில் தூபமிடுதல் நோயாளிக்கு நோய் தணிவதற்கும், அவன் நோய் மற்றவருக்கு ஒட்டாமல் இருப்பதற்கும் உதவும். கொசுவின் பாதை விலகுவதற்காக இந்தக் காலத்தில் விளம் பரம் செய்யப்படும் புகையும் வஸ்துவை நோயாளியிடம் கொண்டு வரக்கூடாது. அது விஷப் புகை.

மலம் மூத்திரம்

மலம் மூத்திரம் கழிக்க ஸந்நிபாத ஜ்வரத்தில் இருப்பவர் படுக்கையரையிலிருந்து அதிக தூரம் எட்டி நடந்து போகக் கூடாது. சுமார் 30 வருஷங்களுக்கு முன்பெல்லாம் ஆங்கில வைத்திய முறைப்படிக்கு ஸந்நிபாத ஜ்வரத்தில் (டைபாயிடு) நோயாளியைப் படுத்துக்கொண்டுதான் மலம் மூத்திரம் கழிக்க

வேண்டும் என்று நிர்ப்பந்தம் செய்து கொண்டிருந்தனர். படுத்துக் கொண்டிருக்கும் நிலையில் 99% ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு மலம் மூத்திரம் கழிக்க முடிவதில்லை - பழக்கமின்மையால், மூத்திரம் பஸ்தியில் நிரம்பி வயிறு வீங்கி வலி யெடுப்பினும், படுத்துக்கொண்டு மூத்திரம் பெருக்க வராவிட்டால், மூத்திர நாளத்தில் சலாகை செலுத்தி மூத்திரத்தை டாக்டர்கள் எடுப்பார்களே தவிர, நோயாளியை சிறிது உட்கார வைத்துப் பெய்ய விட்டால் வெகு எளிதில் மூத்திரம் பெய்தாகி விடும் – அதற்கு உட்கார அனுமதி தர மாட்டார்கள். சலாகை போடுவதினால் மூத்திர நாளத்தில் விரணம், சீழ், அதனால் - டைபாயிடு - ஆந்திரிக ஸந்நிபாத ஜ்வரத்துடன் அபிந்யாஸ ஸந்நிபாதம் (Septic Toxemia) ஏற்பட்டு ஆபத்து விளையும்வரையில் கஷ்டம் ஏற்படுவதுண்டு. மலம் வெளிப்பட படுக்கையில் பெட்பானில் குண்டிப் புரத்தைத் தூக்கி வைத்து விடுவார்கள். மணிக்கணக்காய் ஆனாலும் மலம் வெளியாகாமல் எனிமா கொடுப்பார்கள். இயற்கைக்கு அத்யந்தம் மாறுதலான இந்த அசட்டுத்தனக் கார்யம் ஆங்கில வைத்தியத்திலும் இப்பொழுது சுமார் 15 வருஷங்களாக கைவிடப்பட்டு விட்டது. படுத்துக் கொண்டு மல ஜலம் விட வராதவர்களைப் படுக்கையினருகில் உட்கார வைத்து விடச் செய்வதே நல்லது. மூத்திரத்தைக் யடக்குவதைக் காட்டிலும், சலாகை போட்டு எடுப்பதைக் காட்டிலும், உட்கார வைத்துப் பெய்ய விடுவதே சரியான சிகித்ஸை. கஞ்சித்திரவம் மருந்துகள் சாப்பிடுவதற்கு உட்கார வைக்க வேண்டியது அவசியமே இல்லை. உட்கார சக்தி நன்றாய் ஏற்படும் வரையில் படுத்துக்கொண்டு தான் சாப்பிட வேண்டும். பலம் மிகக் குறைவாய் இருக்கும் கடுமை காலத்தில் பல் துலக்கல் வாய் கொப்பளித்தல் எல்லாம் படுக்கையில் ஒருக்களிக்கப் படுக்க வைத்துச் செய்விப்பது ஸௌகர்யம். மலம் மூத்திரக்கழிவு அங்கம், கண்கள் வாய் பற்கள் இந்த இடங்களை மட்டும் சுத்தமாய் தகுந்தவாறு துடைத்தல் மட்டும் அவசியம். ஜ்வரத்தின் உக்கிராவஸ்தை குறைய ஆரம்பித்த பிறகு உடல் பூராவும் வெந்நீரால் துடைத்து விடுவது மிக உபகாரம்.

ஜ்வர ஆரம்பத்தில் ஆமம் சிறிது நன்றாய் குறையும் வரையில் முதல் உபவாஸமும் ஸாதாரண ஜ்வரத்தில் ஸந்நிபாத ஜ்வரத்தில், கொடுக்க வேண்டிய பத்திய உணவுகள் வாத பித்த கபங்களின் தோஷங்களை அநுஸரித்துக் கஞ்சி வகைகள் தயாரிக்கும் விதங்கள் எல்லாம் மிக விவரமாக ஆரோக்கியம்முன் இதழ்களில் ஏற்கனவே கூறியுள்ளோம்.

———

ரஸாயன சிகித்ஸை (8)

मूर्वा बृहत्यंशुमतीबलानामुशीर पाठासन सारिबाणाम् ।
कालानुसार्यागरु चन्दनानां वदन्ति पौनर्नवमेव कल्पम् ॥

மூர்வா பிருஹத்யம்சுமதீபலாநாம், உசீரபாடாஸன ஸாரிபாணும்,
காலாநுஸார்யாகரு சந்தநாணும், வதந்தி பௌனர்னவ
மேவ கல்பம்.

சென்ற இதழில் எழுதப்பட்டுள்ள கடைசி ரஸாயனம் புனர் நவா-வெள்ளைச்சாரணை வேரின் கல்பம் போல உபயோகிக்கத் தக்கதாக, பதினேறு (11) ஏக மூலிகா ரஸாயன கல்பங்களை ஸ்ரீவாக்படர் சேர்த்துக் கூறுகிருர்.

மூர்வா என்பது மருள் செடி (Sanservieria Roxburghiana) இதன் இலை மடல் மடலாக நீளமாய் இருக்கும். பச்சையாக எடுத்து தணலில் சிறிது வாட்டிக் கசக்கிப் பிழிந்த சாறு சில துளிகள் காதினுள்ளே ஊற்றினல் காது வலிகளில் வாயுவினல் ஏற்பட்டுள்ள காதுவலி உடனே சமனமாகும். கத்தாழை மடலில் போல் இந்த மருள் மடலிலிருந்து நாறு எடுக்கலாம். மெதுவாயும் உறுதியாயும் இருக்கும். வில்லின் நாண் கயிருக உபயோகிக்கப்படுகிறது. உள்ளே சாப்பிடும் மருந்துகளில் மருள் மடல் அநேகமாய் சேருகிறதில்லை. மருளின் வேர் கிழங்கு பல உள் மருந்துகளில் சேருகிறது. தனியாக ஒரே மூலிகை யாகவும் நல்ல ரஸாயன குணமுள்ளதாக உபயோகமுள்ளது.

(1) மூர்வா கல்பம்

மூர்வா – மருள் கிழங்கு. பச்சையாக உபயோகிக்க வேண்டியது. ஒரு வேளைக்கு சுமார் $\frac{1}{4}$ தோலா முதல் 1 தோலா வரையில். நன்ருய் அரைத்துப் பாலில் கலக்கி தினந்தோறும் காலை ஒரு வேளை மட்டும் சாப்பிட வேண்டியது இந்த மூர்வா ரஸாயனம் - நீடித்த ஹிருதய ரோகங்கள், கபவாத தோஷங்களினல் ஏற்படும் பல மாதிரி வியாதிகள், நாட்பட்ட விஷமஜ்வரம், தோல் ஸம்பந்த மான சொரி - சிரங்கு, மூலம், இவைகளில் பயனுள்ளது. மேதஸ் என்ற கொழுப்பு உடலில் தேவைக்கு மேல் மிகவும் அதிகரித்துப் பருமன் அதிகமுள்ளவர்களுக்கு மூர்வா கல்பம் நன்மை புரியும். நாளடைவில் கொழுப்பைக் குறைத்து அதிகக் கொழுப்பினல் ஏற்பட்டிருக்கும் வியாதிகளை நிர்மூலமாக்கும்.

(2) பிருஹதீ கல்பம்

பிருஹதீ - முள்ளுக் கத்திரி - (Solanum indicum) முள்ளுக் கத்தரியும் கண்டங்கத்தரியும் சேர்த்து பிருஹதீத்வயம் என்று ஆயுர்வேத நூல்களில் கூறுவது வழக்கம். படுகைகளில் சிறு காடுகளில் தானாக வளரும் செடி. முள்ளுக் கத்தரி என்ற பெயர் இச்செடியின் காண்டங்களில் கெட்டியான முட்களும், இலைகளி லும் கொஞ்சம் மெல்லிய முட்களும், காய்களிலும் காம்பு சுற்றிலும் முட்களும் நிரம்பியிருப்பதால் ஏற்பட்டது. காய்கள் சுமார் நெல்லிக்கனி அளவு பருமனாகவும், காய்களில் பெருங் கடுகு போன்ற சிறு விதைகள் நிறைந்துமிருக்கும். ஆயுர்வேதத்தில் தசமூலம் என்று மிகப் பிரஸித்தமான ஔஷதிகளில் பிருஹதீ - முள்ளுக்கத்தரி ஒன்று, இதன் பஞ்சாங்கங்களும் மருந்துகளில் உபயோகமாகின்றன. வேருக்கு மிக அதிக உபயோகம். ரஸாயன கல்பத்தில் உபயோகப்படுத்த வேண்டியது நன்கு விளைந்த வேர் மட்டும்.

ரஸாயனமாக உபயோகிக்க இந்த வேரைப் பச்சையாக அரைத்து சுமார் ¼ முதல் முக்கால் தோலா எடை வரையில் எடுத்து, காய்ச்சிய பசுவின் பால் 4–8 அவுன்ஸ் அளவில் கலக்கிச் சாப்பிடலாம். புநர்நவா - வெள்ளைச் சாரணை வேர் போல் பச்சையாகவே தான் உபயோகிக்க வேண்டும் என்பதில்லை. முள்ளுக் கத்திரியின் வேரைக் காயவைத்தும் உபயோகிக்கலாம். உலர்த்தி உபயோகிப்பதானால், வேரின் உள் கட்டை பாகத்தை விலக்கி வேரின் பட்டை பாகம் மட்டும் தனியாக எடுத்து, ஸூக்ஷ்மமாகச் சூர்ணம் செய்து ⅛ - ¼ தோலா எடை சூர்ணம் பாலில் கலக்கி சாப்பிட வேண்டும். முள்ளுக்கத்தரிப் பிரயோகம் தேன் கலந்த பாலில் கலக்கி சாப்பிடுவது மிகத்தரம்.

இந்த முள்ளுக்கத்தரி வேர் கல்பப் பிரயோகம் பிரதானமாய் சுவாஸகாஸ ரோகம் நீடித்திருப்பவர்கட்கு உத்தமம். சரீரத்தில் உஷ்ணத்தை வளர்த்து வாதத்துடன் கபத்தினால் ஏற்படும் கெடுதிகளைப் போக்கும். ரத்த ஓட்டம் சீராகும். ஹிருதயத்திற்கும் ஓரளவு வன்மை தரும். ஜீரண சயங்களில் அக்னி பலத்தை ஸ்திரமாய் நன்றாக்கும்.

(3) அம்சுமதீ கல்பம்

அம்சுமதீ - மூவிலைச்செடி (Desmodium gangeticum) இந்த மூலிகை ஆயுர்வேத சிகித்ஸையில் ஏராளமாய் உபயோகமாகிறது. தமிழ்நாட்டில் அதிகம் கிடைப்பதில்லை. தென் பாரதத்தில் கேரளத்திலும் கர்னாடகத்திலும் நிரம்பக் கிடைக்கின்றது. தானாகவே மலையடிவாரங்களில் நீர் பிரதேசங்களில் விளையும் செடி.

2 — 5 அடி வரையில் வளருகிறது. இது 'சாலம்' என்கிற குங்கிலிய மரத்தின் இலைபோன்ற இலையுள்ளது; ஆதலால் 'சாலபர்ணீ' என்று பெயர். இலைகள் மூன்று-மூன்ருய் சேர்ந்து இருப்பதால், 'த்ரிபர்ணீ' என்று பெயர். தேஹ தாதுகளுக்கு நல்ல ஸ்திரத் தன்மையை அளிக்கும் குணம் வாய்ந்ததால் 'ஸ்திரா' என்றும் பெயர் பெற்றது. இந்த அம்சுமதியும் தச மூலத்தில் ஒன்று. பொதுவாய் ஸமூலம் எல்லா அங்கங்களும் ஔஷதத்தில் உபயோகமுள்ளவையாயினும் இதன் வேரில்தான் சக்தி மிகுந்துள்ளது. இந்த சிறிய செடிக்கு வேர் நல்ல நீளமாக இருக்கும்.

ரஸாயன கல்பத்தில் முழுவேரையும் உபயோகிக்கலாம். வேர்பட்டையைத் தனியாக எடுக்கத் தேவையில்லை. பச்சையாக அப்படியே அரைத்து $\frac{1}{4}-\frac{3}{4}$ தோலா எடை, பால் 4 – 8 அவுன்ஸில் கலக்கிக் காலையில் ஒருவேளை சாப்பிடவும். உலர்ந்த வேராயின், ஸூக்ஷ்ம சூர்ணம்செய்து $\frac{1}{8}-\frac{1}{4}$ தோலா அளவு காலை ஒருவேளை மட்டும் பாலுடன் கலக்கி சாப்பிடவும். இந்த அம்சுமதி – மூவிலை வேர் கல்பம் பொதுவாய் வாயுபித்தபம் மூன்று தோஷங்களின் கெடுதியைப் போக்கும். விசேஷமாய் வாத தோஷத்தைக் கண்டிக்கும் சிறுநீர் சரியாகப் பிரியாமல் உடல் பூராவும் சோதம்–வீக்கம் ஏற்பட்டவர் இந்த ரஸாயனத்தை ஸேவித்தால் நீர் நன்ருய் பிரிந்து வீக்கம் ஸ்திரமாய் விலகும். உடம்பு திடமுறும். க்ஷயம், காஸம், குடலில் அடிக்கடி கிருமிகள் ஏற்படுதல் இவை சமனமாகும். சுமார் ஸ்வஸ்தர்களாய் இருந்துகொண்டு இந்த ரஸாயனம் சாப்பிடுகின்றவர்கட்கு, பொதுவான ரஸாயன குண விசேஷங்கள் எல்லாம் உண்டாகும். புஷ்டி வீர்யங்கள் சிறப்புறும்.

குறிப்பு:— புநர்நவா (சாரணை வேர்) மூலம்போல கல்பம் ஸேவிக்கவும் என்று பதினொறு (11) ஓஷதிகளைச் சேர்த்துள்ளதில் முதல் மூன்று இங்கு கூறப்பட்டன. மற்றவை தொடரும். உபயோகிக்க வேண்டிய நாட்களும், புநர்நவா கல்பம் போன்று, உடல்நிலை - வியாதிகளுக்கு ஏற்றவாறு, ஒரு பக்ஷம் முதல் ஒரு ஆண்டுமுடிய அவசியமானபடி சாப்பிடலாம். இந்த கல்பங்கள் எல்லாம் எவ்வளவு வருஷங்கள் நீடித்து உபயோகித்தாலும் ஒரு கெடுதலும் ஏற்படாது. அதிக நன்மையே சரீரத்திற்கு ஏற்படும்.

———

1964 - ஆரோக்கியம்

விஷய அகராதி

போன் { ஆபீஸ் : 198
பாக்டரி : 540 }

தி ஸீதாராம் ஆங்கிலோ ஆயுர்வேதிக் பார்மஸி லிமிடெட்

திருச்சூர்-1. (கேரளா ஸ்டேட்)

(ஸ்தாபிதம் 1921)

தேர்ச்சி பெற்ற ஆயுர்வேத வைத்தியர்களின் நேர்ப்பார்வையில் பிராசீன சாஸ்திரீய முறைப்படி ஸகல ஆயுர்வேத மருந்துகளின் தயாரிப்பாளர்கள்.



த ச மூ லா ரி ஷ் ட ம்

அண்டு

சி ய வ ன ப் ரா ச ம்



எங்களுடைய விசேஷத் தயாரிப்புகள்

தபால் பெட்டி 907. துவக்கம் 1944 போன் 71013.

தி இந்தியன் மெடிகல் பிராக்டீஷனர்ஸ் கூட்டுறவு பார்மஸி அண்ட் ஸ்டோர்ஸ் லிமிடெட் X நெ. 185.

அடையாறு, மதருஸ்-20.

தலைவர் : உபதலைவர் :

Dr. V. நாராயணசாமி, H.P.IM. Dr. M. A. பத்மநாப ராவ், L.I.M.

அங்கத்தினராகும் வாய்ப்பு :—

1. இந்திய யூனியன் முழுவதிலுமுள்ள மாகாணங்களில் பதிவு பெற்ற வைத்தியர்களும், மற்றும் பட்டம் பெற்ற வைத்தியர்களும்.

2. பஞ்சாயத்து முனிசிபாலிடி மற்றும் இந்திய வைத்திய இலவச ஆஸ்பத்திரி நடத்தும் குழுக்களும் கழகங்களும்.

3. பிரதம கூட்டுறவு சங்கங்களும் மத்திய கூட்டுறவு சங்கங்களும்.

நாங்கள் சிறந்த முறையில் சாஸ்திரீய முறைப்படி ஆயுர் வேத சித்த யூனானி மருந்துகளைத் தயார் செய்கிறோம்.

எங்களுடைய மருந்துகளைப் பதிவு செய்யப்பட்ட மருந்து ஷாப்புகளிலிருந்தும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

எமது புதிய வெளியீடுகள் :

1.	வைத்திய யோக ரத்னாவளி	(ஆங்கிலம்)	ரூ. 6—00
2.	,,	(தெலுங்கு)	ரூ. 6—50
3.	சித்த பார்மகோபியா	(ஆங்கிலம்)	ரூ. 3—00
4.	,,	(தெலுங்கு)	ரூ. 3—00
5.	யூனானி பார்மகோபியா	(ஆங்கிலம்)	ரூ. 3—00
6.	,,	(தெலுங்கு)	ரூ. 3—00
7.	ரசரத்ன சமுச்சயம்	(தெலுங்கு)	ரூ. 10-00

கிளைக் காரியாலயங்கள் :

1. 20/320 பொட்டி பொட்லவாரி வீதி, கவர்னர்பேட்டை விஜயவாடா (ஆந்திர ராஜ்யம்)
2. 264, காட்டன் பேட்டை, பெங்களூர் – 2. (மைசூர் ராஜ்ஜியம்)

கிளை விற்பனை நிலையம்

1. 4/186 மௌண்ட் ரோடு, சென்னை – 2.
2. வைஸ்ய ஹாஸ்டல், பில்டிங், கச்சிகூடா ஸ்டேஷன் ரோடு, ஹைதராபாத்
3. 48, தெற்குமாசி வீதி, மதுரை - 1.

Dr. Y. கொண்டல் ராவ்,
காரியதரிசி.